



Новое  
в жизни,  
науке,  
технике

Подписная  
научно-  
популярная  
серия

4'91

В.В.Дьяченко  
М.М.Стацевич  
П.Д.Славуцкий

ВОСТОЧНАЯ  
МЕДИЦИНА



МЕДИЦИНА

ЗНАНИЕ

НОВОЕ В ЖИЗНИ, НАУКЕ, ТЕХНИКЕ

ПОДПИСНАЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СЕРИЯ

# МЕДИЦИНА

4/1991

Издается ежемесячно с 1967 г

В В. Дьяченко,  
М М. Стацевич,  
П Д. Славуцкий

## ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА

(ЙОГИ — КТО ОНИ?)

*Выпуск 1*



МОСКВА ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ» 1991

**ББК 51.1.(3)**  
**Д 93**

**ДЬЯЧЕНКО Вячеслав Владимирович** — преподаватель лечебно-оздоровительной гимнастики.

**СТАЦЕВИЧ Михаил Михайлович** — кандидат юридических наук.

**СЛАВУЦКИЙ Петр Давыдович** — врач, заведующий неврологическим отделением.

Редактор: *ПОЛИКАРПОВ А. И.*

**Дьяченко В. В., Стацевич М. М., Славуцкий П. Д.**  
**Д 93** Восточная медицина (Йоги — кто они?). Выпуск 1. — М. Знание, 1991 — 64 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер «Медицина», № 4)  
**ISBN 5-07-001909-0**  
25 к

Далеко не каждый знает как нужно правильно дышать, рационально питаться, снимать нервные перенапряжения и неприятные эмоции как вести здоровый образ жизни и продлить активную творческую деятельность. Все это отражено в емком понятии «йога». Брошюра приобщит читателя к этому учению.  
Рассчитана на массового читателя

**4101000000**

**ББК 51 1(3)**

**ISBN 5-07-001909-0**

© Дьяченко В. В., Стацевич М. М.  
Славуцкий П. Д. 1991

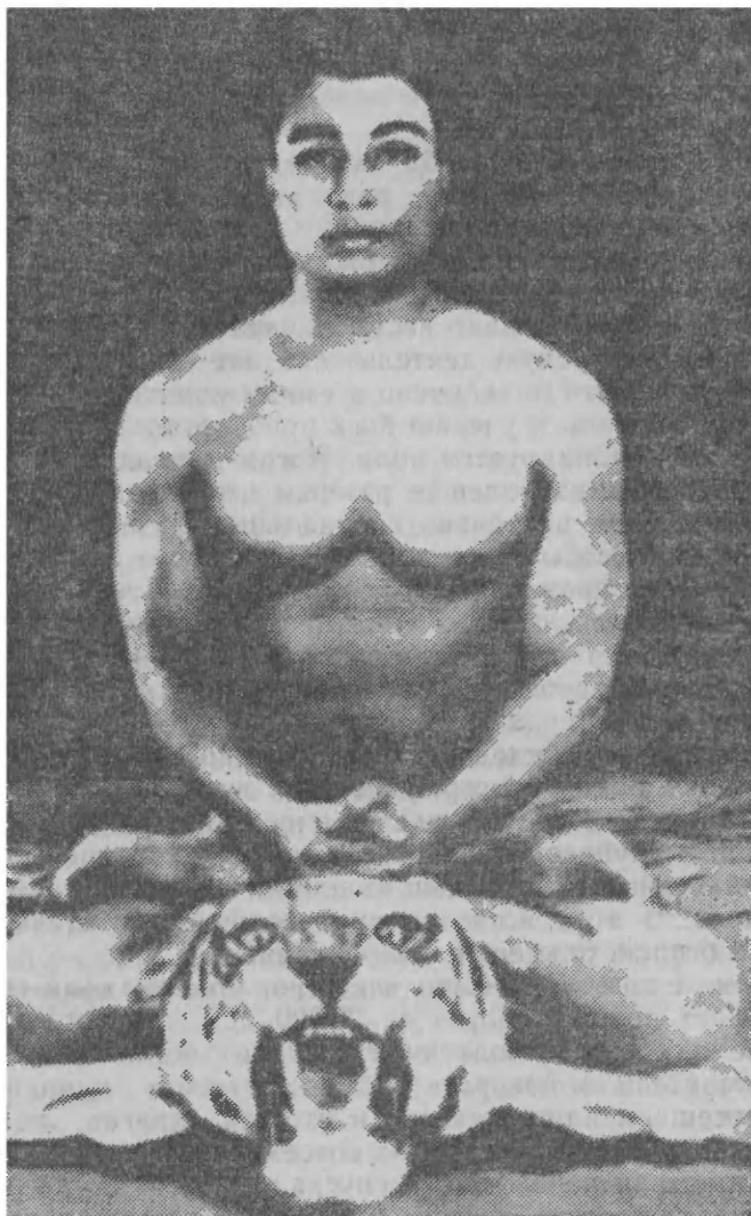
**Эхо древних легенд.** Далеко не каждый знает, как нужно правильно дышать, рационально питаться, снимать нервные перенапряжения и неприятные эмоции, как следует постоянно поддерживать свою жизнеспособную силу и устойчивость к процессам старения, продляя молодость, как надо вести здоровый образ жизни и активную творческую деятельность вне зависимости от возраста. Все это объединено в емком понятии — йога...

В приобщении к учению йоги приобретается крепость тела и дисциплинируется воля. Йогам хорошо известно, какие необычайно большие резервы имеет человеческий организм. Йога не только специальные физические упражнения, способы голодания — это и образ мышления, умение вести правильный образ жизни: «Лжи остерегайся и пьянства, от того душа погибает и тело...», «Зависть разъедает человека изнутри... надо делать все, чтобы помочь проявлению красоты» (Вивекананда. Раджа-йога).

В печати за последние годы нередко публиковались необычные факты этнографических, исторических и археологических исследований, которые указывали на то, что еще в глубокой древности доисторические расы обладали какими-то высшими знаниями основных законов Природы. В этих исследованиях особо остро ставился вопрос о происхождении таких знаний.

Людам древности было известно, что звездный свод совершает полный оборот за 25 920 лет, что лишь немногие планеты в Солнечной системе обитаемы, что представители высокоразвитой космической цивилизации посещали нашу планету и что эти «другие люди» обладали высокой мудростью совсем другого мира. Эти представители небожителей спускались к людям, учили сынов человеческих полезным делам, показывали некоторым землянам свою космическую технику, а потом не-

**ожиданно исчезали, оставляя после себя лишь воспоминания. Мифология всех народов полна преданий о личностях, пришедших с неба, и людей, побывавших на небе.**



Несколько примеров.

...Никто не скажет, почему и когда погибла планета Фазтон, но люди когда-то помнили об этой ужасной планетарной катастрофе. Сейчас стало известно, что на месте пятой планеты остался лишь рой астероидов — обломков Фазтона.

Бытует гипотеза о том, что разрушение Фазтона связано с деятельностью разумных существ. А что планета Фазтон была некогда обитаемой допускается уже тем фактом, что в метеоритах находят сложные органические соединения и тем более чуть ли не остатки микроорганизмов. Поскольку мифология сохранила память о гибели этой планеты, следовательно, люди появились на Земле еще до катастрофы на Фазтоне. И вот возникает вопрос: откуда на Земле возникла разумная жизнь и кто ты есть, человечество? Мозг человека во многом очень загадочно устроен, и ученым приходится признать, что все биологические особенности человеческого мозга были обретены сразу, то есть мозг у древних представителей первобытных племен был сразу готов как орган разума и носителя прогресса и сразу был готов для восприятия всех достижений современной цивилизации и всех современных научно-технических достижений. Данные к вопросу о происхождении человека разумного и находки в антропологии таковы, что приходится думать о сильных и редких мутациях: они совершенно не соответствуют идее о постепенной стихийной выработке разумных черт в цепи человеческих поколений под влиянием труда и общественного образа жизни. Стихийной эволюции можно противопоставить либо прямое переселение людей с другой планеты на Землю, либо эволюцию нестихийную, управляемую высшей космической цивилизацией. Первый вариант кажется слишком смелым, поскольку эмбриология и микробиология указывают на органическое родство человека с земным биологическим миром. Второй более близок сегодняшним представлениям.

В древнеиндийском мифе, включенном в «Махабхарату», «Деяния Агастья» рассказывается о некоем генетическом вмешательстве и создании человека искусственным путем на местной биологической основе: «Тогда он задумал сам сотворить для себя невесту. От каждого живого существа на земле он взял то, что было в нем самым прекрасным, и, собрав все это воедино, соз-

дал дитя, одаренное несравненной красотой и разумом»

Если учесть, что современные научные представления не накладывают категорического запрета на возможность «пересадки» Разума генетическим вмешательством и путем искусственного отбора на местной биологической основе, то можно допустить, что разумная жизнь была привнесена на Землю извне, что человечество возникло и начало развиваться под руководством и с помощью могучей цивилизации пятой планеты — Фазтона, где находилось (говоря образами мифологии) место небожителей «третьего неба» (Земля — Марс — Фазтон). Конец этому «золотому веку» положила ужасная планетарная катастрофа фазтоновской цивилизации. В то далекое время земная культура еще не окрепла и находилась в начальном развитии. Само общество уцелевших людей существовало в виде отдельных и редких колоний-оазисов, которые терялись на просторах первобытной планеты. И этим нашим отдаленным предкам пришельцы успели до своей гибели принести Мудрость и «пересадить» Разум.

В наше время, когда явно вырисовывается жесткая справедливость слов Ламарка о том, что «назначение человека как бы заключается в том, чтобы уничтожить свой род, предварительно сделав земной шар непригодным для обитания», гипотезы и рассказы о судьбе пятой планеты — Фазтона имеют особую остроту.

В легендах далекого и затерянного в просторах Тихого океана острова Пасхи (Пуп Земли) сохранилась память о первой расе, которая жила на этом острове и еще «на двух островах Полинезии, в одном месте в Африке и в одном месте в Азии». Легенды сообщают сведения о том, что «жители Юпитера установили связи между планетами», что «наше тело сможет выдержать на других планетах не более двух месяцев», что «на острове при первой расе появились вулканы и люди передвигали изваяния моаи (статуи-великаны) с помощью психической сверхъестественной силы ману»...

Кто? Каким образом эта некая психическая сила ману переносила и устанавливала великанов на недоступной платформе, круто обрывающейся в море? А что, если в определенную эпоху люди уже умели использовать электромагнитные силы?

Эзотерическое познание загадочной психической силы — ману и невероятная способность человека переме-

щать грандиозные предметы с помощью этой психической энергии — все это уже предмет учения йоги, предмет глубочайшего эзотерического знания психологии и физиологии человека. Йогам известно эвристическое мышление — «мозговой штурм», и они умеют им управлять, что нам недоступно.

Речь идет о понимании таких феноменов, как концентрация предельного духовного напряжения и глубокого сосредоточения, когда возникает особое состояние — по йоговской терминологии Самадхи. Надо признать, что современными данными человеческая психика изучена всего лишь на 2—3%, а остальные 97% — «непознанная земля» (*terra incognita*).

А о том, как йоги управляют телом, говорят факты. Йог может остановить сердце без вреда для здоровья, может двигать предметы взглядом, демонстрируя телекинез (что зафиксировано киноаппаратурой, которая не подчиняется гипнозу), может не спеша выпить целый стакан серной кислоты без малейших вредных последствий и осложнений для здоровья (йог способен в данном случае заблокировать и затем вывести всю эту страшную жидкость из организма).

Во многих древних манускриптах повествуется о таинственной стране, затерянной в снежных просторах самых высоких гор Земли — Гималаев и Тибета. Эта сокровенная страна мудрецов и подвижников в разных легендах и преданиях выступает под разными наименованиями. Для тибетских буддистов это страна Махатм или Шамбала, она же — таинственная Калапа в Индии. Живет там община мудрецов, которая хранит и умножает глубокие знания о мире.

Во всех сказаниях о таинственной Шамбале есть общая деталь: достичь обитель жителей этой страны можно по особым ходам пещер в горах и ни один нежеланный гость не может попасть в Шамбалу. Если же безрассудный путник все-таки идет вперед — путь ему преградит либо снежная лавина, либо камнепад. Если смельчак и тут не повернет назад, то впереди он обнаружит пропасть, которая заставит его отказаться от попыток проникнуть в запретный край. Только люди высшей добродетели удостоиваются права проникнуть в обитель Учителей высшего знания и мощи.

Легенды утверждают, что свои знания Махатмы Шамбалы передают только лишь посвященным, поскольку

ку люди иного толка либо слишком неразумны, либо агрессивны и могут употребить эти знания во вред, погубив себя и всю планету. «Махатмы владеют психической энергией и другими мощными энергиями, неизвестными нам, но когда посещают людей, то применяют их редко, стремясь не быть обнаруженными. Эти же энергии делают саму Шамбалу недоступной и невидимой».

На Тибете науку Шамбалы изучают лишь в немногих, особо просвещенных монастырях, где с древних времен практиковалась высшая мудрость йоги и проводились научные опыты волевых посылок, телепатии и т. д. Учение Шамбалы — целостное учение о жизни. Называется это учение Агни-йога (огненная йога). Оно показывает, как обращаться с тончайшими энергиями, наполняющими пространство, и как эти энергии могут быть явлены в нашем мире, когда происходит связь психической энергии с космическими силами.

Итак, бытует гипотеза, авторы которой считают источником эзотерических знаний представителей высоко развитой космической цивилизации. Ученые, принимающие Шамбалу, в качестве рабочей гипотезы допускают, что это слово может обозначать пункт своеобразной стыковки Земли с Космосом. Через Шамбалу, предполагают они, Космос уже издревле осуществляет постоянные контакты с нашей планетой. Конечно, такое предположение о наличии на Земле некоего космического центра эзотерических знаний — Шамбалы — воспринимается очень осторожно и звучит в высшей степени фантастично.

Говоря о Шамбале, о Великих Махатмах и учении Шамбалы Н. К. Рерих пишет «Шамбала есть священное место, где земной шар соприкасается с высшим состоянием сознания. На Востоке знают, что существуют две Шамбалы — одна земная и другая невидимая.

О Шамбале, как о некоем центре эзотерических знаний, писали и Пржевальский, и Рерих. Пройдя необычные нагорья Тибета с их магнитными волнами и световыми чудесами и посетив некоторые поселения йогов, живущих в горах и вдали от людского водоворота Н. К. Рерих в своих работах рассказал о том, чему был свидетелем — о чудесах, творимых йогами, о людях, которые заочаются добровольно в каменных темницах монастырей и живут там во тьме годами или всю жизнь, о йогах аскетах, которые «сидят скрестив ноги в позе

лотоса, в ледяных водах горных озер, удерживаясь на поверхности воды, и других отшельниках, недвижно сидящих в йоговской асане в глубоком созерцании на утесах или на вершинах».

В Индии считается, что йогу передал людям Великий Йогин (Махайога) — Шива, и принято считать, что доктрина йоги так же стара, как и Брахма.

**Регуляция. Воздержание. Добродетель.** Философия йогов — одно из самых древних учений. Упоминание о нем встречается в Ведах — священном писании Древней Индии, самой древней книге мира.

Йога в санскрите означает «союз» и «соединение», что подразумевает единство отдельной индивидуальной души (Дживатма) с Вселенской Душой (Параматма). И путь йогов — путь к достижению единства и слитности единичного со всеобщим. Индивидуальная душа равна всеобщей, всепроникающей душе. Такая философская идея, как правило, толкуется в мистико-идеалистическом плане и воспринимается как тождественность индивида с божеством. Но, однако, эти положения могут также выражать слитность человека с природой



то есть единство частного момента с всеобщим космическим планом, как об этом писал Джавахарлал Неру: «Это сознание, что сущность всех предметов одинакова, устраняет преграды, отделяющие нас от этих предметов, и рождает чувства единства с человечеством и природой, единства, лежащего в основе многообразия и разнородности внешнего мира».

Йога — название древнеиндийской системы практики, согласно которой путем глубокого сосредоточения и концентрации мыслей и различных психических упражнений приобретаются сверхъестественные способности и достигается высшее физическое состояние. Такому усовершенствованию способствуют различные направления в йоге и отдельные ветви этого учения. Все различные направления и ветви составляют единую, или полную, йогу (Пурна-йога). Широко известны направления в йоге: Хатха-йога, Раджа-йога, Карма-йога, Джнана-йога, Бхакти-йога, Шастра-йога, Мантра-йога, Кундалини-йога. Кроме этих названных школ и систем, существуют еще Шакти-йога, Дхьяна-йога, Агни-йога и др.

Самой первой ступенью, с чего начинается познание мудрости учения йоги, является исполнение заповеди йоговской Ахимсы: «Не вреди живому и сохрани живое».

Учение йога начинается с Ахимсы и предписаний праведного поведения, главными из которых являются правдивость, искренность, верность и обязательное целомудрие до брака, сдержанность, воздержание, невовроство, честность, добродетель, сердечность, непричинение вреда и зла. Все это составляет начальную ступень учения йога, которая означает этическую подготовку — по терминологии йогов, Яма (обуздание).

Яма выражает представления об основах добродетели и дхармического поведения.

Дхарма — справедливый образ жизни, развитие положительных привычек, привычка довольствоваться малым. Правильное действие выражает добро, неправильное — зло. Действие, противоречащее порядку добродетели, ведет к страданию, так как всякое отклонение от добродетели влечет за собой возмездие (Карма)

Человек благодаря добродетельному поведению приобретает долголетие. А такое поведение требует благочестия, правдивости, уважения к родителям, большой

любви к детям, воздержание от прелюбодеяния, от общения с преступниками.

«Надо всячески избегать всякого дела, зависящего от чужой воли, но что зависит от своей воли, надо исполнять ревностно. Все, зависящее от чужой воли, — зло, все, зависящее от своей воли, — благо; необходимо знать это краткое определение блага (дхарма) и зла (адхарма)» (Законы ману).

«Адхарма, совершенная в этом мире, не сразу дает плод, как земля, но, постепенно увеличиваясь, она подрезает корни совершающего ее. Если наказание падает не на самого — на сыновей, а если не на сыновей — на внуков: но совершенная адхарма не остается без последствий для совершающего. Благодаря адхарме он некоторое время процветает, потом находит блага, потом побеждает врагов, но погибает с корнем» (Законы ману).

Дхармические правила и предписания рассеяны по всем древнеиндийским памятникам, где предписано согласно традиции учение о месте и поведении человека в обществе и учение о его поведении в качестве главы семьи и продолжателя рода.

По древней традиции в Индии считается, что каждому человеку прирождены три греха: первый грех — против предков — он должен искупить, породив на свет сына; второй — против учителя-гуру — он должен искупить прилежным учением (обучение у ног учителя называется еще вторым рождением); третий грех — против богов — он может искупить правильным исполнением предписаний дхармы и совершением пуджи (богослужения).

Моральные предписания индийской традиции требуют наложения определенных запретов, которые играют такую же роль в быту, как и важные предписания обязательности тех или иных действий.

Так, например, нельзя есть левой рукой (нельзя даже касаться ею приготовленной пищи). Нельзя принимать пищу перед утренней или дневной пуджей (молитвой). Нельзя осквернять нечистыми предметами огонь. Вдове нельзя носить цветную одежду (в Индии цвет траура — белый), надевать украшения. Нельзя общаться с женщиной в дни ее месячных. Нельзя совершать свадебную церемонию днем, а погребальную — ночью. Нельзя, например, начинать путешествие или присту-

пать к началу любой деятельности во вторник (день Марса) с половины восьмого до девяти часов утра, а в среду (день планеты Меркурий) с двенадцати до половины второго и в четверг (планета Юпитер) с половины пятого до шести вечера и т. п.

Ортодоксальный индус постоянно помнит о том, что и как именно он должен делать в данный момент.

В Индии принято считать, что тело является орудием для проявления и деятельности духа (Атман), что телесный покров необходим для проявления сущности человека и совершенствования в данной стадии его развития и что тело есть храм духа. Поэтому заботы о теле и его совершенствовании представляют собой достойную задачу, так как это развивает высшие силы человека; тело должно находиться под контролем ума и быть послушным инструментом, а в нездоровом и плохо развитом теле не может четко и правильно функционировать мысль.

Йоги говорят, что безусловно покоряться уму и волевым актам может только правильно воспитанное, правильно питаемое и правильно развитое тело. Вот почему йоги так много внимания уделяют физическому воспитанию, которое входит составной частью (Хатха-йога) в учение йога. Укрепляя и правильно развивая тело, последователь йоги (йогин) знает, что тело является орудием высших начал духовного совершенства.

В телесной Хатха-йоге предметом является забота о физическом теле, о его благосостоянии. Излагая подробно принципы физического воспитания, йоги прежде всего считают, что для каждого человека должны быть свои упражнения и что каждый человек должен максимально использовать принцип «назад к природе!» Каждый возраст и каждый организм требует определенного подхода и определенной дозировки в занятиях. «Делай упражнения, пока тебе приятно».

Здоровье — естественное состояние организма, и человек, согласующий свою жизнь с законами природы, не может быть болен.

В каждом физическом теле присутствует известная жизненность, его «жизненная сила», которая постоянно поддерживает «огонь жизни». Развяжите этой силе руки, и она будет держать организм в полном здоровье. Пока соблюдены правильные условия для сохранения здоровья, никакой организм заболеть не может. Наша

беда состоит в том, что мы часто сворачиваем с этого пути, невзирая на толкающий импульс и угрызения совести.

Наша цивилизация создала нам более или менее искусственный образ жизни. Мы и едим неправильно, и пьем неправильно, и спим неправильно, делаем много так, как не надо делать — «все не так, как надо», и не делаем того, что надо делать. Поэтому человек в этой своей ненормальности быстро слабеет физически, в нем проявляется дисгармония, появляются болезни, человек быстро стареет.

Цель Хатха-йоги — придать человеку утраченную гармонию, расчистить путь «жизненной силе» и дать ей свободно проявиться.

Под значением йоговского термина — Нияма (очищение) рассматривается материал йоги, который призывает к внешнему и внутреннему очищению тела, к чистоте тела и душевной уравновешенности, к умеренному питанию и правильной диете, к дисциплине и регулированию чувств, к собранности и приобретению необходимого и правильного знания.

Так как некоторые йоговские методы воздушного и водяного очищения внутренних органов (носоглотки, желудка, кишечника и мочевого пузыря) представляют большую сложность и выходят за границы возможностей среднего человека, материал мы излагаем с позиций и в стиле современных достижений (многие из ко-



торых или отражают результат переоткрытия, или возникли путем молчаливого заимствования от физической культуры и учения йогов, как, например, это произошло с методом аутогенной тренировки и иглотерапией).

**Дисциплина поведения.** Долголетие человека — сложная и нерешенная проблема. Существует утверждение, что люди сами своим безобразным отношением к здоровью сокращают свой век. У человека средний срок жизни сейчас равен 70 годам. А многие из них запрограммированы генетически на гораздо более продолжительную жизнь.

Люди, весящие ниже нормы, имеют все шансы дожить до глубокой старости. Это подтвердили обследования, которые установили, что средний вес долгожителей на 3,2—3,5 кг ниже нормы.

Известно, что ради долголетия необходимо больше ходить, так как двигательная активность оказывает самое благотворное воздействие на организм. Каждый должен сам «познать самого себя и доделать себя». И правильный и здоровый образ жизни — это и есть путь реального продления молодости.

Геронтология — наука о старении и долголетию — предполагает, что человеческая жизнь предопределена генетической программой от 120 до 180 лет.

Тело может быть прекрасным или отвратительным в зависимости от того, как за ним ухаживают. К сожалению, чаще всего такой уход бывает неправильным, и от этого красивые молодые люди быстро превращаются в толстых и дряблых.

Своим долгом сделайте заботу о своем организме, рационально питайте его. Старайтесь меньше употреблять жиров, больше клетчатки — капусты, редиса, перца, баклажан, хорошего черного хлеба. Меньше употребляйте бобовых, например фасоли. Отдавайте предпочтение волокнистой пище, тем же фруктам и овощам и особенно капусте: в ней много ферментов, которые обладают наибольшим защитным эффектом и восстановительными способностями. Кстати, секрет долголетия связан с витамином С, так как аскорбиновая кислота нейтрализует воздействие вредных веществ на организм. Витамины Е и С являются весьма сильными защитниками генетического аппарата и повышают надежность и устойчивость функционирования организма.

Очень важно соблюдать умеренность и избегать

обильных застолий. Неумеренная еда во многом обуславливает раннюю старость и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме этого, как показали обследования, ключом к здоровью является состояние двенадцатиперстной кишки: большинство заболеваний пищеварительного тракта начинаются с повышения давления в ней, с ее непроходимости.

У животных, которые ходят на четырех ногах, двенадцатиперстная кишка свободна, ничем не сдавлена. У человека, принявшего когда-то вертикальное положение, на нее давит так называемая брыжейка, к которой крепится кишечник. То есть у человека с рождения заложена склонность к кишечным заболеваниям. Но профилактика здесь очень проста: не переедать, не создавать избыточного давления для двенадцатиперстной кишки.

Причиной старения является и накопление шлаков. И чтобы воспрепятствовать этому, необходимо периодически совершать очищение всего организма. Произвести такую профилактику «живой машины» помогает нам так называемое физиологически полезное голодание. В эти дни пища не принимается и следует пить только воду, но в достаточном количестве. В дни голодания дважды в день, утром и вечером, необходимо производить очищение кишечника клизмой, принимать душ или ванну, мыться детским мылом, промывать уши и нос прополаскивать полость рта содовым раствором с добавлением нескольких капель йода на стакан. Такое лечебно-профилактическое голодание можно регулярно совершать первого, второго и третьего числа каждого месяца, одну неделю — раз в три месяца, две недели — раз в полгода и около месяца — один раз в году. Но следует заметить, что во всем надо знать меру. И уместно напомнить предупреждение Вивекананды о том что и «йог должен избегать крайностей как излишеств, так и лишений». «Тот, кто изнуряет свое тело, кто лишает себя сна, кто спит много, кто много работает, кто ничего не делает, — никто из таких не может быть йогом» (Вивекананда. Раджа-Йога).

Возможно, дальнейшие наши рекомендации (как и некоторые предыдущие) покажутся во многом банальными многие гигиенические советы уже читаны-перечитаны в сотнях «научпоповских» изданиях «Причем здесь восточная медицина?» — спросит читатель. Но в том-то и дело, что многие, казалось бы прописные ис-

тины — это не досужие домыслы современных врачей, физиологов, гигиенистов. Многие предупредительные против болезней упражнения, способы и методики пришли к нам из глубочайшей древности, в основном от целителей Востока. Поэтому только неразрывный комплекс общепризнанного и экзотического может привести к сохранению здоровья, продлению бодрости, к активному творческому долголетию.

Крайности всегда опасны, и природа их не любит. Возьмем голодание. Нельзя обходить молчанием положительные качества омоложения и увеличения ресурса жизнедеятельности организма в периодических курсах голодания. Существует прямая зависимость между физиологически полезным голоданием и омоложением организма. Правильно составленные рационы, в составе которых присутствует свежая витаминизированная пища, умеренность в еде, периодические разгрузки, регулярные физические и дыхательные упражнения на свежем воздухе — все это способствует активному долголетию.

Несколько слов о сне. Любителям поспать сразу после обеда следовало бы отказаться от этой дурной привычки. Ложиться спать можно не раньше чем через два-три часа после приема пищи. Ежедневно надо спать восемь часов на жесткой постели под одеялом при открытом окне и головой в направлении к северу (чтобы избегать головной боли). Важно засыпать до полуночи.

Чтобы продлить свою молодость, необходимо поддерживать достаточно свою энергию, быть жизнерадостным. Огорчения — вот один из сильнейших ядов. Как можно больше радостей жизни, как можно ближе к природе. Грех человека нашей цивилизации лежит в оторванности от природы в разрыве гармонической связи человека с окружающим его миром. Удаляясь от природы, человек духовно холодеет и физически стареет.

Природа дала нам много помощников для восстановления нашего стареющего «я». Свет, воздух, солнце, вода — все это способно помочь нам вернуть утерянное.

**Эротика.** В древней Индии наука эротики (Кама Шастра) многогранно разрешала проблемы половой жизни, объявляя любовные наслаждения вершиной и целью любви, когда в наслаждениях происходит обоюдное супружеское стяжание и объединение души, разума и тела. Кама Шастра предусматривала многочисленные

и самые разнообразные приемы правила и порядок любви учитывая для женщин фазы Луны дни и часы суток подходящие для зачатия Так например для женщин хрупкого сложения и кротких в числах 1, 2, 4, 5 лунного полумесяца плодородно сношение вечером но не ночью А для женщин средней питанности, кот рые полны тихого сладострастия плодородно сношение в числах 3, 7, 11, 13 лунного полумесяца но во второй половине ночи

В 6, 8, 10, 12 числах лунного полумесяца плодородно сношение в начале ночи для женщин очень страстных и горячих в любви, рвущихся к наслаждениям тела Эти женщины красивы и обладают телом полным к теплым большой грудью и ягодицами мягким голосом

В 9-й и 14-й дни полнолуния и новолуния плодородно сношение только днем и только для женщин страстных в любви но обладающих физической силой грубоватым телом и голосом

В новолуние пусть влюбленные соединяются ночью. В эту ночь применяются страстные объятия поцелуй-царапанье щек, ягодиц, спины, боков Пусть девушка отдается юноше с ровной страстью не позволяя раздевать себя догола

Во второй день пусть влюбленные до наступления вечера разденутся и нагими идут в покой Пусть между ними сначала будут поцелуи рта без объятий потом царапанье щек, груди и ног Пусть потом объятия сочетаются с поцелуями. Пусть сношение произойдет только сидя и девушка не будет проявлять страсть а только сношаться и произносить возгласы наслаждения

В третий день утром юноша пусть полюбит девушку в постели Пусть кусает ей губы царапает ей грудь и щекочет подмышки. Пусть целует ее бедра, и пусть девушка не уступает ему, а он возьмет ее силой сзади или спереди Пусть девушка при этом наслаждается и отвергает его. Пусть юноша в течение дня получает в обладание ее отверстие, но ни разу не сумеет дойти до конца А девушка вечером скажет «Бери меня» и даст себя раздеть и удовлетворит его так, как захочет применяя движения и ласки, высказывая больше заботы чем страсти.

В четвертый день пусть юноша обладает девушкой утром быстро, страстно и без ласки а вечером ласкает ее и играет всеми сложными способами.

В пятый день пусть юноша применяет только нежные ласки. Девушка в этот день пусть не позволит себя обнажать и отдастся юноше только ночью

В шестой день пусть девушка часто раздевается при юноше, обнажая сокровенные места. Пусть она наслаждается его ласками, но даст себя только в третий раз при этом пусть она лежит молча и безразлично

В седьмой день юноша наслаждается телом девушки и получает удовольствие, не вводя фаллос во влагалище.

В восьмой день юноша сам раздевает девушку и удовлетворяет ее так, как он хочет, а она может и не дать ему удовлетвориться.

В девятый день пусть юноша получает уста и ягодички девушки, щекочет ее бока и лодыжки. В этот день хорошо вступить в сношение трижды утром, днем и вечером. Пусть в этот день девушка страстно прижимает юношу.

В десятый день перед ночью девушка раздевается сама и юноша целует все ее тело. В сношении оба очень нежны.

В одиннадцатый день юноша имеет девушку дважды утром и вечером. Оба раза она не показывает, что хочет его, и юноша берет ее силой.

В двенадцатый день — День Бога Брахмы — любящие не вступают в сношение. Юноша много раз вводит свой фаллос, делая однократный удар. Наслаждение пусть наступит способом Индроника — юноша тянет руками девушку за бедра, усиливая свои толчки. У девушки ноги сомкнуты, но руками она обхватывает бедра юноши и держит ступни его согнутых ног притягивая тело юноши к себе.

В тринадцатый день юноша в полдень играет с девушкой. Они сношаются долго и страстно.

В четырнадцатый день юноша ждет пока девушка заснет и вступает в сношение со спящей.

С этого дня все начинается сначала... (Аванга Ранга).

Наука эротики требовала соблюдения основных трех правил:

I — ласки должны предшествовать сношению и быть вчетверо длиннее сношения.

II — сношение должно быть вчетверо дольше, чем это надо для утоления желания.

III — ласка должна последовать вслед за сношением и быть равной времени сношения.

Кама-Шастра предлагала особые приемы, разжигающие и усиливающие страстность человека. Особое внимание уделялось приемам, которые доставляли самые сильные наслаждения. Разновидности этих приемов имели определенное мистическое значение — познание божественности.

«Мир — это создание двоих. Он держится на двух началах, в двоих — созидание, в одном — разрушение».

Хотя йоги и ведут такую жизнь, в которой физические отношения полжв не играют большой роли, тем не менее йоги ценят важность здорового состояния воспроизводительных органов и действие их на общее состояние здоровья человека. Но йоги отнюдь не говорят, что надо будить животные страсти. Йоги утверждают воздержание, целомудрие и чистоту в брачных отношениях, подчинение страсти контролю со стороны высших начал ума и воли. Йога есть равновесие. Йоги знают, что «жар» мужского семени, или, иначе, энергию воспроизводительной силы (Теджас), можно сохранять и употреблять на развитие и усовершенствование тела, превращать эту энергию в творческую силу (Тапас), направляя ее в мозг; употреблять половую энергию на укрепление жизненной силы всего организма.

На Востоке имеет распространение тантризм — тайное эзотерическое учение для посвященных. Тайны тантры, как это принято считать в Индии, были получены «из уст великого Шивы», тайны эти тантристические секты ревностно охраняют от непосвященных. Тантризм, в котором откровенно выражена эротика, очень тесно связан с практикой йоги.

Следует отметить, что во всех эротических ритуалах культа Шивы и тантрических обрядах выступает совершенно определенная позиция постоянства одних и тех же партнеров, что отражает принцип и цель обряда — достижение высшего блаженства в земной жизни от нравственной любви, а не от прелюбодеяния.

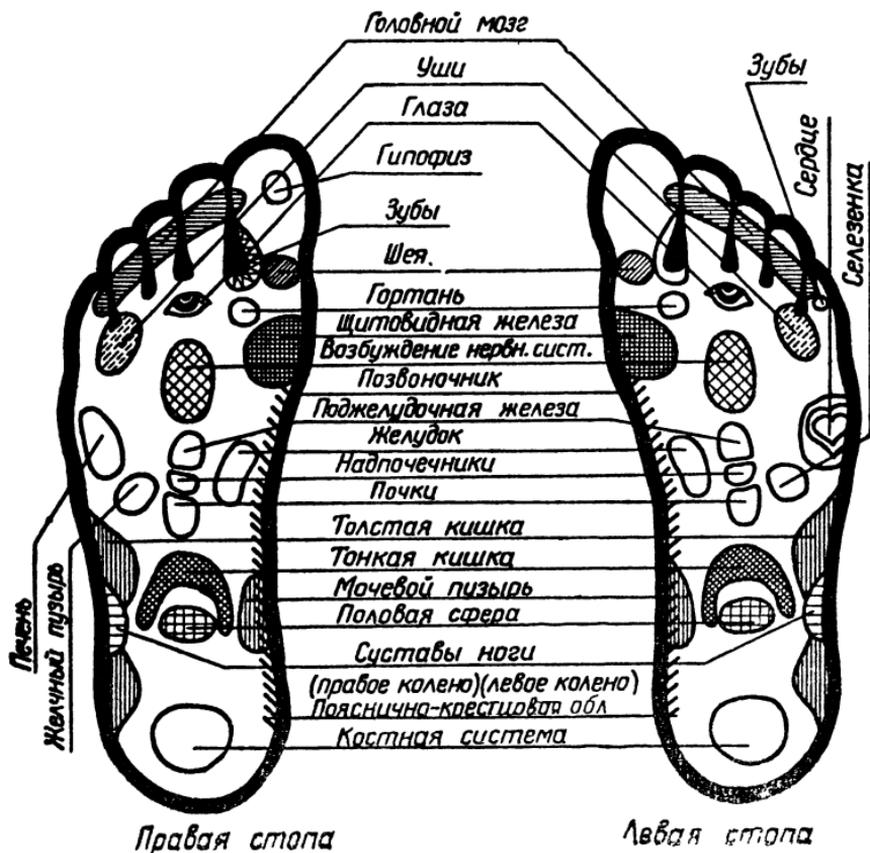
Ритуал тантрического Панчама-кара откровенно означает реалистическое отношение к земной жизни — пока жизнь еще ваша, то живите радостно, а цель жизни в том, чтобы быть в согласии с требованиями природы, и надо стремиться к достижению удовольствия и

уменьшению страдания. Но все радости жизни и любви должны быть в конечном счете подчинены дхарме, и счастлива у людей лишь любовь семейная, супружеская любовь.

Дхарма — есть порядок и единое целое, без дхармы мир не мог бы существовать, он бы распался.

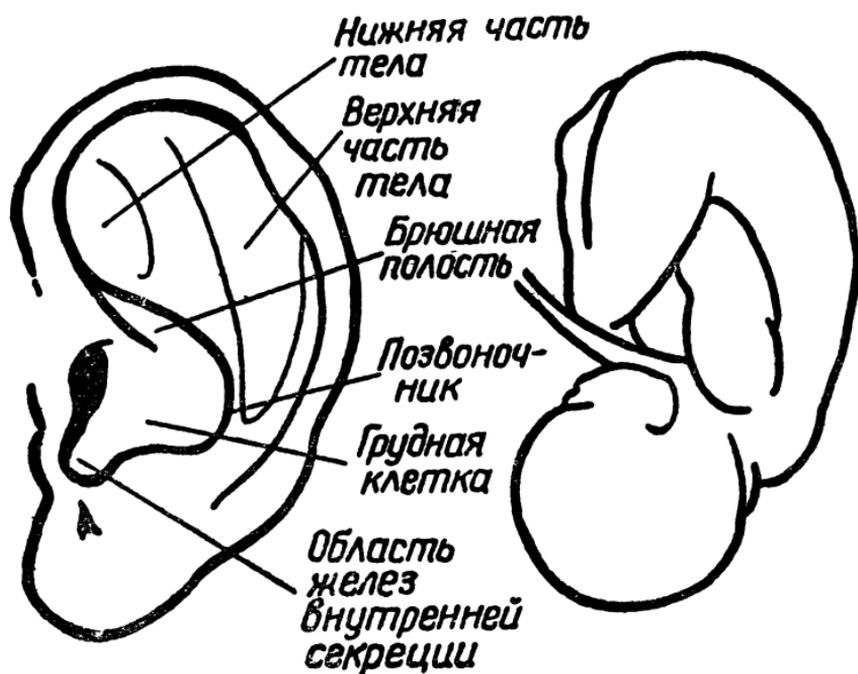
Представители тайных сект тантры утверждают свой ритуал Панча-кара, состоящий в культовом употреблении пяти сакральных объектов, названия которых начинается звуком «м», к ним относятся вино (мадья), мясо (мамса), рыба (матсия), символические позиции пальцев (мудра) и совокупление (майтхуна)

**Массаж. Акупрессура.** Одним из средств сохранения молодости является массаж общеукрепляющего плана и лечебно-профилактический массаж отдельных частей тела.



Некоторые части тела — лицо, нос, уши, глаза, ступни ног — содержат участки, связанные с внутренними органами. Известная у индийских йогов топография таких связей приведена на рисунке. Болевые ощущения в определенных участках ступни сопряжены с поражением соответствующих органов. Отсюда рекомендации древней медицины по улучшению функционирования отдельных систем организма. Массаж ступней большими пальцами рук (акупрессура) приводит к воздействию на активные точки тела. Акупрессура — надавливание пальцами, поглаживание и постукивание по точкам — производится не только на участках ступни, но и на лице, в раковине уха, в определенных специальных местах рук и ног.

Способы воздействия на активные точки тела очень разнообразны. Жители Южной Африки царапают определенные точки тела, арабы при лечении радикулита прижигают нагретым металлическим стержнем часть уха, эскимосы используют укальвание заостренным камнем. Широко распространено иглоукальвание, прогревание точек полынными сигаретами. Возникло современ-



ное направление в воздействии на организм током через точки повышенной проходимости — электропунктура.

Среди активных точек есть наиболее важные. стабилизирующие, тонизирующие, успокаивающие, точки-глашатаи специализированные. Точки-глашатаи сигнализируют о нарушениях в той или иной системе организма в этих точках при надавливании ощущается боль. Потирание и надавливание пальцем на них приглушают или вовсе снимают боль. Именно на этом явлении основан один из методов акупрессуры

**Аурикулотерапия.** Особый интерес привлекают активные точки, расположенные на поверхности ушной раковины. Если на всем человеческом теле насчитывается около 700 биологически активных точек, то на одном только ухе их свыше 100. Биологически активные точки появляются на коже уха только при том или ином недуге. Ушная раковина — это своего рода индикатор, который реагирует на изменение или нарушение внутренних систем. На этом построен метод ранней диагностики болезней — аурикулодиагностика, а также аурикулотерапии. Наше ухо, словно проекция всего организма, выполняет роль сигнализационной шкалы. Такие точки обнаружены не только у человека, но и у лошадей, кошек, собак, мышей, крыс. Когда в организме что-то разлаживается, точки-управители автоматически начинают выдавать информацию. И если появились симптомы неблагополучия, то в ушных точках тут же возникает электропроводность, а при прикосновении чувствуется боль. Врачи пользуются этим для профилактики заболеваний.

Оказывается, уникальность ушной раковины «запрограммирована» уже на самой начальной стадии формирования человека. Известно, что первые «побеги», которые дает оплодотворенная яйцеклетка, — это три так называемых лепестка. Каждый из них занимается своим делом, отвечая за «строительство» определенных частей нашего организма. И только ушную раковину они строят сообща.

Взгляните на рисунок. Ухо и человеческий зародыш. Разительное сходство очертаний! Но более удивительно, что и внутренняя структура практически идентична. Биологически активные точки на ушной раковине расположены именно там, где у зародыша находится соответствующий внутренний орган, да и не только внутрен-

ний. Где, скажем, пятка — там и «пяточная точка». Изучая рисунок, убеждаешься, что это сходство не плод фантазии, не некая натяжка, а объективная реальность.

Традиция восточной медицины рекомендует во время полнолуния делать только успокаивающий лечебно-профилактический массаж, а во время новолуния совершать тонизирующий метод воздействия на активные точки тела. После захода Солнца древневосточные целители рекомендовали выполнять только успокаивающий массаж.

Успокаивающий метод акупрессуры характеризуется непрерывным воздействием на активную точку плавными медленными вращательными движениями без сдвигания кожи или надавливанием подушечкой пальца на кожу в месте расположения точки с постоянным нарастанием силы давления и задержкой пальца на глубине. Прием повторяют несколько раз с возвращением каждый раз к исходному положению, не отрывая пальца от точки. Длительность массажа каждой точки около пяти минут.

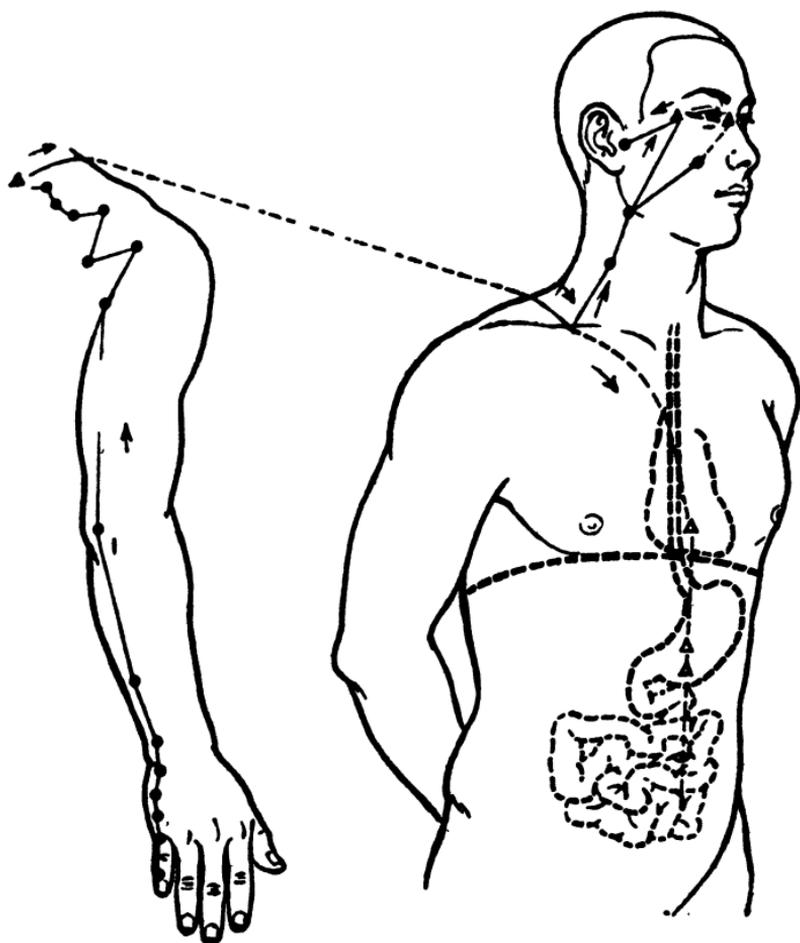
При тонизирующем методе сильно надавить пальцем на кожу в месте расположения активной точки и быстрым резким движением удалить палец от нее (давление должно быть таким, которое можно приложить к главному яблоку, не вызывая неприятных болевых ощущений. Надавливание не должно быть грубым и чрезмерно резким, нельзя оставлять синяков). К тонизирующему методу акупрессуры относится и прерывистая вибрация места массажа. Длительность тонизирующего массажа каждой активной точки от 30 с до 1 мин.

Руки человека, а особенно пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему. Они представляют собой «пути обратной связи» с теми или иными органами. Например, нажатие на средний палец тонизирует мозг, улучшает работу кишечного тракта и снижает артериальное давление. Надавливание на указательный палец активизирует работу желудка, надавливание на четвертый палец руки стимулирует печень, а массаж мизинца может значительно улучшить сердечную деятельность.

Массируются пальцы обеих рук поочередно. На пальцы нажимать следует от их основания до кончика

(включая подушечку) надавливание производится по переменно на ицевую гыльцую а затем на боковые стороны

При надавливании подушечками пальцев на кожу и мышцу в биологически активных гочках сначала и в конце выполняются легкие крúговые (по часовой стрелке) движения (30—40 движений в минуту) постепенно (в середине массажа) давление усиливая, а затем ослабляя. Если все сделано правильно, то после процедуры в этих гочках ощущается тепло и приятная истомаломота. Если же ощущается боль от легкого надавливания, то следует массировать пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали — от себя вправо (тонизирующее воздействие). Когда же



боль появляется только от сильного надавливания, то нужно нажимать прямо на точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее по центростремительной спирали — от себя влево (успокаивающее воздействие). Чтобы оказать лечебное воздействие на пораженный орган, силу давления на болезненную точку следует постепенно увеличивать.

Акупрессуру активных точек нужно заканчивать поглаживанием всей зоны надавливания.

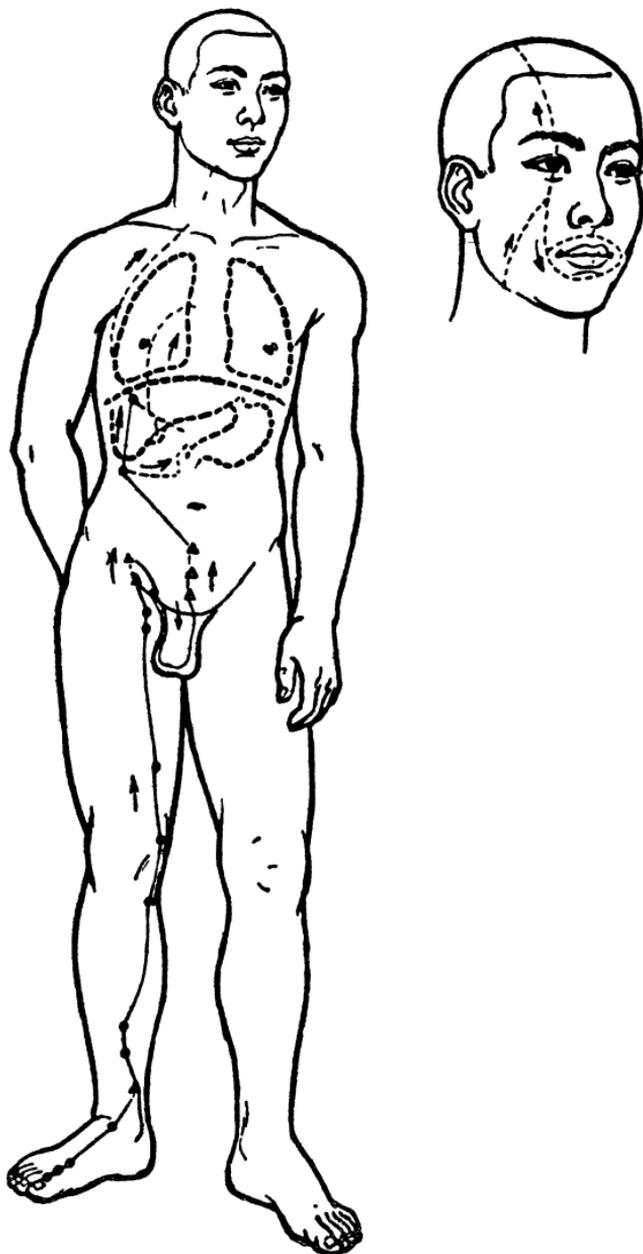
Надо сказать, что целебное касание, а также и различные воздействия на активные точки тела применялись с глубокой древности. Иглотерапия, например, существует не менее 10 тысяч лет (тогда для лечения использовались иглы из камня).

**Каналы биоактивных точек тела.** Традиционная медицина на Востоке делит внутренние органы человека на 12 частей: на 5 органов хранения (сердце, печень, селезенка, легкие и почки), 6 органов транспорта, пищеварения и всасывания (желудок, толстая кишка, тонкая кишка, желчный пузырь, мочевой пузырь, полость, где располагаются все внутренние органы) и околосердечную сумку.

Все 12 внутренних органов имеют свои главные протоки, или каналы, которые соединяют эти органы друг с другом. По этим протокам со строгой периодичностью в течение суток движется жизненная энергия, проходит вся функциональная деятельность органов, циркулирует кровь и питательные вещества. Каналы связывают организм в единое целое. И во всех каналах безостановочно происходит циркуляция по направлению от груди к рукам, от рук к голове, от головы к ногам, от ног к брюшной полости (или к груди). Кроме этих 12 каналов, на линии симметрии туловища, спереди и сзади, имеется еще по одному каналу. Таким образом, всего насчитывается 14 главных каналов. На каждом канале расположены биологически активные точки, где производится лечебный массаж или укол и прижигание.

Все ткани, органы и системы организма человека представляют единое целое и находятся между собой в определенных взаимоотношениях. Любое заболевание не является местным, а всегда вызывает рефлекторные изменения в сегментарно связанных функциональных образованиях, преимущественно иннервируемых теми же сегментами спинного мозга. Такие изменения могут воз-

никать в коже, мышцах, соединительной и других тканях и, в свою очередь, влиять на первичный очаг и поддерживать патологический процесс. Установлено, что при заболеваниях внутренних органов в определенных



областях появляются отраженные боли, а также болевая и температурная повышенная чувствительность (гиперстезия). В этих зонах кожи при прикосновении возникает ощущение боли и жжения.

Воздействуя физическими факторами на поверхность тела в зонах отраженной боли при заболеваниях внутренних органов, можно с лечебной целью влиять на внутренние органы и оказывать регулирующее влияние на трофические процессы, обмен и другие жизненно важные функции организма. Таким образом, особое значение кожных зон отраженной боли состоит в том, что они не только представляют интерес для диагностики, но и используются в целях терапии: различными методами акупунктуры, а также через слабое тепловое излучение рук массажиста производится целенаправленное управление функцией внутренних органов.

Физиологически возникновение зон отраженной боли и повышенной кожной чувствительности при внутренних заболеваниях объясняется тем, что болевые раздражения, поступающие через симпатические волокна вегетативной нервной системы от внутренних органов в спинной мозг, иррадиируют на все чувствительные клетки данного сегмента, возбуждая их.

Известно, например, что при кардиосклерозе и стенокардии болевые ощущения возникают в левой руке, а зоны повышенной чувствительности кожи — на внутренней стороне плеча, в подмышечной области, около лопатки.

При заболеваниях печени и желчных путей наблюдаются рефлекторные изменения в трапециевидной мышце, в прямой мышце живота, в широчайшей мышце спины; при заболеваниях плевры — в межреберных мышцах, грудино-ключично-сосцевидной мышце.

Для успешного воздействия иглотерапии, а также при физиотерапии необходимо знать основные точки на каждом меридиане, уметь подбирать и сочетать их, учитывая основное и сопутствующее заболевание. Необходимо помнить, что существует правило «лечить верх через низ», то есть при болевом очаге, расположенном вверху, основные точки вблизи очага сочетать с точками, находящимися на нижних конечностях по ходу соответствующего меридиана.

Известно, что в зависимости от времени суток в связи с изменением функционального состояния каждый

орган имеет определенную кульминационную точку напряженной деятельности и оказывается более или менее чувствителен к болезнетворным и лечебным воздействиям.

Так, например, печень наиболее податлива в период от 1 до 3 ч ночи, легкие — 3—5 ч, толстый кишечник — 5—7 ч утра, желудок — от 7 до 9 ч утра, селезенка и поджелудочная железа наиболее податливы от 9 до 11 ч, сердце — 11—13 ч, тонкий кишечник — 13—15 ч, мочевой пузырь — 15—17 ч, почки — от 17 до 19 ч, сосудистая система — 19—21 ч, меридиан трех частей туловища (трех обогревателей) — от 21 до 23 ч, желчный пузырь — 23—1 ч. В связи с этим следует определять оптимальное время для проведения физио- и иглотерапии.

**Ритмы энергосистемы тела.** Известно, что между отдельными точками тела существует взаимосвязь, что эти точки (и их проекция на поверхности кожи) обладают повышенной проводимостью и передают влияние с одной точки на другую. Например, некоторые точки, у которых проводимость понижена, удается очень быстро привести к нормальному уровню, воздействуя на другие точки. По представлениям восточной медицины взаимодействуют между собой и отдельные функциональные системы, и относящиеся к ним органы. Эти взаимодействия выражены древним восточным пятиугольником. На нем указаны направления тонизирующих и седативных воздействий одних систем и органов на другие. Состояние органа в большой степени зависит от совокупности влияний на него других органов. Так, боли в области сердца могут иметь причиной не болезни этого органа, а заболевания печени или желчного пузыря, а также почек или мочевого пузыря.

Функционирование каждого органа имеет свой ритм. Но все ритмы организма взаимосвязаны, что обеспечивает нормальную работу всех органов и систем для оптимального приспособления к условиям существования. Например, ритм сердечных сокращений находится в прямой взаимозависимости с частотой дыхания, и если она замедляется, это сразу вызывает замедление сердечных сокращений. Индийские йоги, как уже говорилось, могут усилием воли замедлять или ускорять течение важнейших жизненных процессов в организме. Во время опытов, когда йога закапывали в землю, предварительно подсоединив датчики электрокардиографа к

его телу, медиков изумляли данные аппаратуры: самописцы начинали вычерчивать прямую линию. Это означало, что сердце прекратило свои сокращения и остановилось. Но когда через несколько часов спустя йога откапывали, он «оживал»... Йоги владеют техникой управления сложнейшими физиологическими процессами. И такое сверхъестественное умение есть результат знания возможностей каждой системы организма.

Все функции организма связаны с расходом энергии. И ежедневно в строго определенные часы каждый внутренний орган ее восполняет. Передача энергии внутренним органом происходит в течение тех двух часов, когда наступает и протекает их максимальная ак-

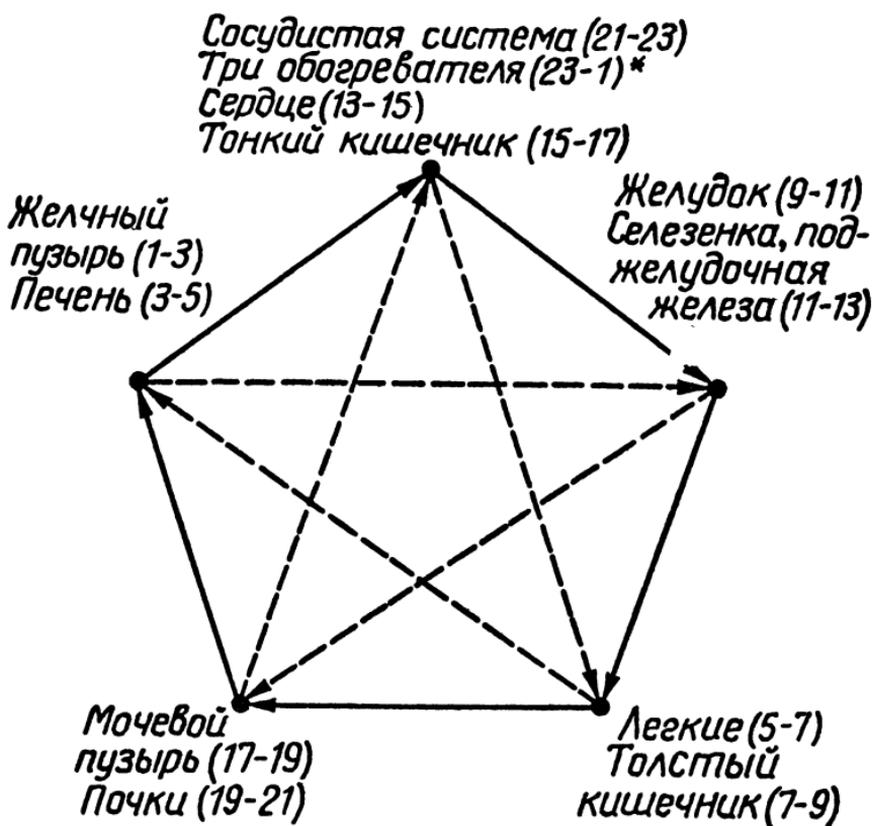
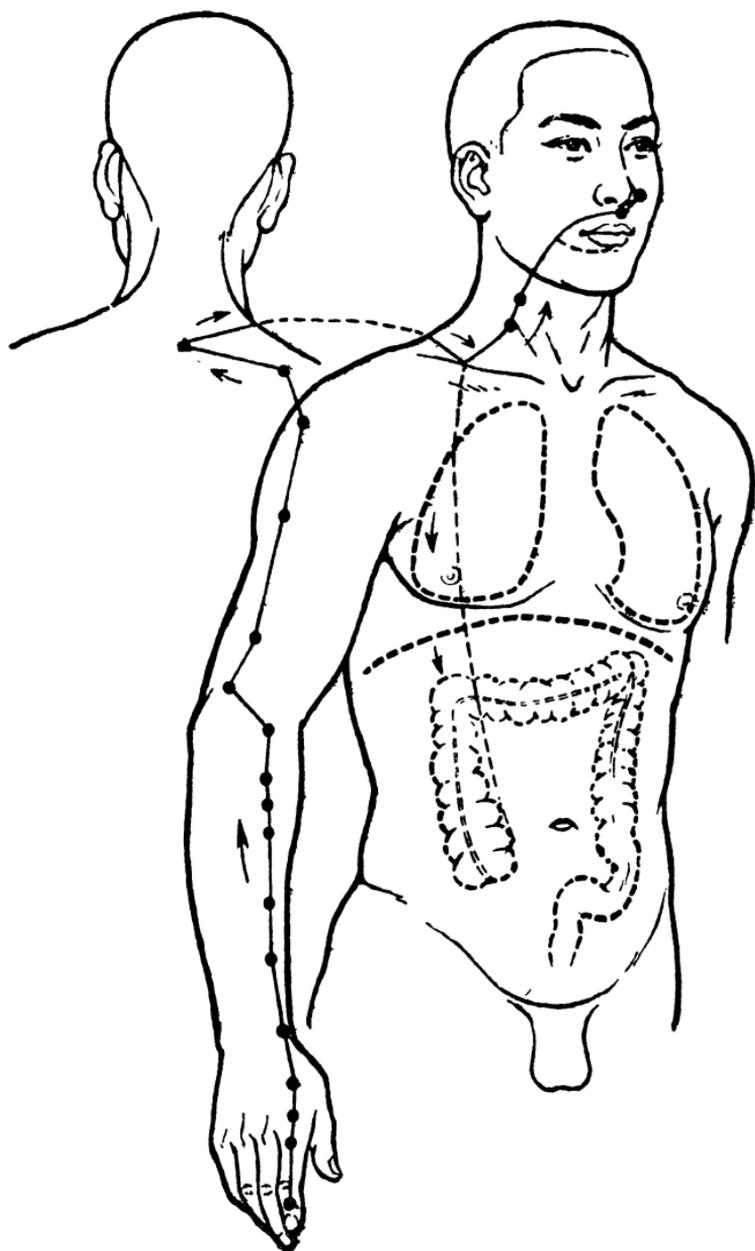


Схема взаимодействия органов и системы. Сплошными линиями показаны направления тонизирующих воздействий, а штриховыми — успокаивающих. Время максимальной активности органов указано в скобках (часы)

тивность на протяжении суточного цикла. Изю дня в день, как свидетельствует бесконечная волнистая синусоидальная линия, соблюдая суточный природный ритм, через каждые два часа происходит перемещение и пере-



текание «жизненной энергии» из одного канала биологически активных точек в другой. Энергосистема нашего тела имеет множество выходов на коже — это так называемые точки акупунктуры

**Биополе человека.** Аура (современный термин — биополе) — окрашенные в разные цвета светящиеся ореолы вокруг людей, животных, растений и кристаллов. В определенном состоянии люди, обладающие особыми способностями, могут видеть ауру. Каждый человек имеет три слоя ауры. слой физических сил, слой интеллектуальный и слой эмоциональный. Три сферы бытия — и три характера излучения биополя. Если человек озлоблен, то и его аура «агрессивна». Эмоциональный слой ауры резко увеличивается и меняет свою интенсивность свечения. В этот миг у человека отрицательные эмоции связаны с темно-серым тоном излучения. Если человек с хорошим настроением и добрым началом в душе, то его излучение окрашено в золотистый цвет. У нормального и здорового человека излучается вокруг голубой ореол и в середине оранжевое пятно, светлеющее по краям. Когда человек заболевает, голубая корона в ауре разрывается, уменьшается ее интенсивность свечения, меняется ее форма, появляются просветы. Плотность голубой короны и ее массивность свидетельствуют о количестве энергии в человеческом организме. Люди со слабой аурой менее защищены от окружающей среды, они более остро и болезненно реагируют на все изменения.

Учение йогов — в природе человек слит с другими организмами и существами, создавая с ними единую систему энергии, — подтверждается современными данными науки о мире живой материи. В природе происходит постоянный, охватывающий все живое на земле обмен наследственной информацией. В нем участвуют как простейшие организмы — водоросли и бактерии, так и высшие животные, включая человека. Такой механизм природы страхует от печальной участи Жизнь, помогая ей сохраниться.

В каждой клетке человека, помимо ядра, есть так называемые митохондрии. А клетка земных растений имеет ядро, митохондрии и пластиды. Так вот, пластиды — это бывшие самостоятельные водоросли, митохондрии — это бывшие самостоятельные бактерии. Лю-

ди лишь продолжили генетическое родство, возникшее раньше и сохраняемое всем живым и поныне

Растения очень чувствительны к биополям людей. Они хорошо распознают и запоминают темные агрессивные ауры определенных людей и приходят в сильное беспокойство и тревогу, сигнализируя о своем состоянии с помощью биополя. Зеленые растения, оказывается, тоже различают, где зло, а где добро. Растение способно завязать «дружбу» с благожелательным биополем доброго человека. И человек точно знает, с какими деревьями он более совместим и от какого дерева он интенсивнее получает энергию и жизненную силу, в индийских источниках — прану.

Прана — изначальная всепроникающая энергия. Известно, что постоянный поток энергии проходит через человека и среду обитания. Если бы воздух не содержал в себе прану, все живые существа умерли бы, хотя легкие их и были бы заполнены воздухом. Прана находится везде и всюду.

Йоги знают, что при известных формах дыхания можно направлять в организм и там накапливать наибольшее количество праны, которая сохраняется в мозгу и нервных центрах, и волевым актом может быть употреблена в действие, когда явится в этом необходимость. Йоги пользуются праной как средством для волевых посылов и оказания лечебного воздействия своей биоэнергии на организм больного, исцеляя его приемами терапевтического прикосновения.

У некоторых людей в организме так много праны, что они постоянно передают ее другим, и люди любят находиться в их обществе и неохотно удаляются от них.

Если ваше тело находится в напряжении, то оно может передать это напряжение и другим. Если вы сильны и здоровы, те, кто общается с вами, тоже склонны стать сильными и здоровыми. Очень здоровый человек, живущий со слабым, делает его несколько сильнее.

Наша повседневная жизнь как бы одновременно происходит на двух разных уровнях бытия. Один уровень — это тот, который мы воспринимаем нашими пятью чувствами (нормальный уровень). Другой уровень — паранормальный, в котором действуют телепатия, ясновидение, психическое исцеление. Все это для паранормального влияния обычно. В этом двойном состоянии нашего сознания, утверждают йоги, мы осозна-

ем себя не как отдельные индивиды, а как существа, которые в состоянии слиться с природой, с другими существами и организмами, создавая вместе с ними единую систему энергии.

В наше время человечество, находясь в тисках цивилизации, уже во многом оторвалось от природы, изменило ей, превратилось в своей сущности в ее недруга. Уже нельзя считать, что существует гармоническая связь человека с окружающим миром. Мы сами повинны, что наблюдаем разрушенную когда-то единую систему природы и энергии.

В огромном океане жизни человек пребывает в постоянно движущемся потоке сил и энергий (где силы природы колеблются, соединяются, взаимодействуют своими бурями-приливами и затишьями-отливами). Уже давно было подмечено влияние ритмики окружающей среды на биоритмы организма.

**Циркадный биоритм.** Самый важный биоритм — ритм суточный (циркадный). Например, следует регулярно ложиться спать. Это в целом всем понятно. Но когда? Исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время для этого — между 21—22 ч (по зимнему времени), так как на 22—23 ч приходится один из физиологических спадов. И если человек не засыпает по каким-то причинам к 23 ч, то в 24 ч это удастся с трудом. Такой циркадный цикл сна особенно выражен у лиц, страдающих бессонницей, у людей старшего возраста. А нередко именно эти часы суток и используются для той или иной творческой работы, ибо действительно на 24—1 ч ночи приходится один из пиков нашей работоспособности. Но она не является естественной активностью, и в последующие дни у таких людей резко снижается работоспособность. Такие нарушения естественного ритма сна приводят к ишемической болезни сердца, гипертонии, к онкологическим заболеваниям. Не секрет, что люди теперь в своем большинстве живут вопреки естественному биоритму, ускоряя процесс старения.

В циркадном биоритме замечено, что на 5—6 ч утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это часто «просыпает».

Наблюдения выявили также и внутрисуточный ритм

питания с периодами около 4—6 часов, когда чувство голода постоянно возникает в определенные часы в 5—6, 11—12, 16—17, 20—21 ч, а у тех, кто работает в поздние часы, еще и в 24—1 ч.

Секрет долголетия в простой и естественной жизни, нормальном сне. Человек ведет дневной образ жизни. Поэтому в светлое время суток уровень физиологических реакций максимально повышен, в темное же, ночное время — сильно ослаблен.

Суточный ритм организма человека определяется различными физиологическими функциями (а их более 100), которые проявляют свою интенсивность в одно время максимально, в другое — минимально.

**Суточная периодичность и колебания интенсивности физиологических процессов в организме человека** 1—3 ч — максимальная активность желчного пузыря. «Трудные часы» печени в ее напряженной деятельности — идет большая «стирка» тела от ее ядов.

1—4 ч — давление крови и частота дыхания минимальны. Тело отдыхает, физически мы полностью истощены и особенно чувствительны к боли.

1—5 ч — понижение температуры тела. Минимальное количество сахара в крови. Тело «работает» на самых малых оборотах, но слух обостряется и чутко реагирует на шум.

2 ч ночи → резкое сужение капилляров кровеносных сосудов.

2—5 ч — минимальная физиологическая активность (человек слабый). Минимальная работоспособность легких, пульс и дыхание самые медленные.

3—5 ч — максимальная активность печени.

3 ч — самое низкое давление крови.

4 ч — наименьшая частота пульса (минимальный пульс). Мозг снабжается минимальным количеством крови. Это час, когда чаще умирают люди.

4—5 ч — максимальная активность костного мозга. Давление еще низкое, мозг все еще снабжается минимальным количеством крови.

5 ч — минимальная температура тела. Почки свободные и ничего не выделяют. Пробуждение от сна бодрое.

5—6 ч — чувство голода. Даже если мы хотим спать, тело наше пробуждается. Давление повышается.

5—7 ч — максимальная активность легких. Сердце бьется быстрее.

6—7 ч — наименьшая скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Иммунологическая защита тела особенно сильна.

7—9 ч — максимальная активность толстого кишечника. Снижение активности желудочных протоков и работы желудка.

9 ч — максимальное содержание адреналина в крови. Повышается психическая активность, уменьшается чувствительность к боли. Кровяное давление снижается до минимума. Сердце работает на полную мощность.

8—12 ч — первый подъем работоспособности (человек сильный).

8—9 ч — тело отдохнуло, печень полностью освободила наш организм от ядовитых веществ. В это время особенно вреден для печени алкоголь.

9—10 ч — максимальное количество сахара в крови.

9—11 ч — максимальная активность желудка.

10 ч — первый пик повышенной работоспособности (наиболее сильный человек).

11—12 ч — чувство голода. Сердце продолжает работать ритмично.

11—13 ч — максимальная активность поджелудочной железы и селезенки. Печень отдыхает, в кровь поступает немного гликогена.

12 ч — максимальное возбуждение биологически активных точек желудочных протоков. Максимальное чувство голода. Но обед лучше перенести на час позже.

13 ч — резко снижается работоспособность органов кровообращения. Первый период активности прошел, чувствуется усталость.

13—15 ч — минимальная физиологическая активность (наиболее слабый человек). Максимальная активность сердца.

15—17 ч — максимальная активность тонкого кишечника.

15—19 ч — второй подъем работоспособности (человек становится наиболее сильным). Органы чувств обострены до предела, особенно обоняние и вкус.

16 ч — максимальное количество азота в крови. Уровень сахара в крови повышается, но после первоначального оживления наступает его спад.

16—17 ч — чувство голода.

16—18 ч — самое высокое содержание гемоглобина в крови.

17 ч — второй пик повышенной работоспособности.

17—19 ч — максимальная активность мочевого пузыря. Наступает очень плохое время для аллергиков. Психическая стабильность на нуле. Мы нервозны, можем поссориться из-за пустяка.

17—20 ч — максимальная активность лимфатических узлов и селезенки.

18 ч — максимальная температура тела. Максимальное число сокращений сердца (максимальный пульс). Капилляры максимально расширены. Максимальное количество адреналина в крови. Психическая бодрость постепенно уменьшается. Понижается ощущение физической боли.

19—21 ч — максимальная активность почек. Давление крови повышается, начинаются головные боли.

20 ч — минимальное количество азота в крови. В этот час ваш вес достигает максимума, реакции — удивительной быстроты.

20—21 ч — чувство голода. Психическое состояние нормальное. Это время, когда особенно обостряется память.

21 ч — резкий спад работоспособности органов кровообращения. Уменьшается работоспособность сердечной мышцы.

21—22 ч — максимальная скорость оседания эритроцитов (СОЭ).

21—23 ч — максимальная активность сосудистой системы. Кровь переполнена белыми кровяными тельцами. Температура тела понижается.

22—23 ч — физиологический спад (перестройка организма к ночному циклу).

23 ч — начало сна.

24—1 ч — пик ложной продуктивности у людей вечернего типа, которых принято называть совами за их ночной умственный труд.

24—1 ч — чувство голода у «сов».

Каждый человек должен знать о благоприятных и неблагоприятных для него периодах, чтобы в случае необходимости принимать меры предосторожности. Надо прислушиваться к своему организму в «трудные часы» суток. Например, максимальная вероятность возникновения инфаркта попадает на 9 ч, на 17—18 ч и на 2 ч

ночи. Поэтому сердечникам работу нужно начинать позже 9 часов, а заканчивать ее надо уже раньше 17 часов.

Организм не любит угнетения и нарушения суточного ритма. Режимная ритмичность присуща природе, наша задача — жить в союзе с ней.

**Свежий воздух. Солнечные лучи.** Во время дыхания легкие постоянно выводят из организма отработанные вещества и исполняют в теле роль очистителя, который выбрасывает вместе с отработанным воздухом негодные продукты распада и ненужные отработанные вещества. Когда организм получает недостаточное количество воды, природа заставляет легкие работать дополнительно вместо почек, выводя ядовитые продукты разложения. (В этом случае и кишечный тракт из-за отсутствия достаточного количества воды не в должной степени освобождается от негодных продуктов, а значительная часть содержимого кишок постепенно рассасывается по всему телу вместе с кровью, переходит в легкие и при выдыхании вместе с воздухом выводится наружу.) Таким образом, отбрасываемые легкими вещества так же вредны, как и все отбрасываемое кожей, почками и кишечным трактом.

Распространенная привычка закупориваться в комнатах, где нет хорошей вентиляции, очень вредна.

Научитесь наслаждаться чистым воздухом.

Ежедневно выходите на открытый воздух, говорите мысленно себе, что вы вдыхаете энергию, силу, здоровье.

Старайтесь совершать свои прогулки при утреннем солнце, поднимая ему навстречу свое лицо, и глубоко вдыхайте в грудь свежий и насыщенный солнечными лучами утренний воздух. Он особенно полезен и хорошо освежит вас и ваше лицо.

Зимний холод полезно и активно воздействует на весь организм человека: усиливает пищеварение, уплотняет кожу и стимулирует крепость тела. Но перемерзание на холоде причиняет человеку боль и страдание (после прогулки хорошо выпить мясной бульон).

При наступлении лета приходит светлая пора. Но горячий воздух нередко вызывает головную боль, разрыхляет кожу (в данном случае полезно яблоко).

Каждый раз утром идите навстречу восходу Солнца (заметьте, что цветы, которые освещаются утренними лучами, растут гораздо пышнее и лучше, чем те, ко-

торые получают солнце только после полудня).

**Любите свет Солнца.** Солнце — наше здоровье и наша жизненная сила. Без лучей Солнца на Земле не было бы Жизни. Мы — дети Солнца.

«Космические лучи вечно и непрерывно льют на лик Земли мощный поток сил... Лик Земли ими меняется, ими в значительной степени лепится. Древние интуиции о тварях Земли, в частности, как детях Солнца гораздо ближе к истине, чем думают... Твари Земли являются созданием сложного космического процесса, необходимой и закономерной частью стройного космического механизма, в котором, как мы знаем, нет случайностей» (В. И. Вернадский).

Из всех воздействий, поступающих на Землю из космоса, наиболее сильным является воздействие ритмически изменяющегося излучения Солнца. На нашем светиле непрерывно идут процессы, проявляющиеся в виде вспышек, что изменяет влияние общей солнечной активности и солнечной радиации на земную атмосферу.

Жизнь показывает, что во время наибольшей активности Солнца возникает, например, резкое ухудшение состояния больных и слабых людей, страдающих гипертонией, приток больных в больницы увеличивается, растет и число несчастных случаев. Солнечная активность меняет магнитное поле Земли, и это, конечно, отражается на человеке.

Интенсивность солнечной активности имеет короткий 27-суточный цикл — он связан с вращением Солнца вокруг своей оси. 27-дневная цикличность четко прослеживается даже в динамике дорожных происшествий.

На Солнце происходит сложная взаимосвязь циклов низкого порядка и циклов высшего порядка. Имеется полугодовой порядок, когда наибольшее число магнитных бурь наблюдается в марте — апреле и сентябре — октябре; существует 5—6-летний цикл, равный половине 11-летнего, а также 11-летний, 22-летний, 33-летний и т. д.

Давно было замечено, что через каждые 33—35 лет на Земле происходит цикличная смена в колебании климата и атмосферной циркуляции «влажных» и «сухих» периодов.

Существует определенная прямая связь между урожаями и солнечными пятнами. Например, урожай вино-

града и пшеницы богаче тогда, когда на Солнце больше пятен.

Солнечная активность влияет на умственные способности людей. Установлен факт: подъем творческой активности приходится в основном на максимумы активности светила. Исследования показали и четко определили влияние ритмов Солнца на рождаемость великих людей: отмечена корреляция всплесков кривой рождения великих людей с 22-летним циклом максимальной солнечной активности. Исследователи пришли к выводу, что даже рост и масса новорожденных зависит от числа солнечных пятен: больше пятен на Солнце — меньше рост и масса новорожденного.

Солнечная активность будоражит всю Землю в целом. Замечено, что и землетрясения бывают тем сильнее, тем чаще, чем больше на Солнце пятен.

Между Землей и ионосферой существует электрическое поле — все, что окружает нас (облака, деревья, кусты, постройки) заряжено электричеством. Нас окружает своего рода электрический ландшафт с незримыми электромагнитными полями. На поверхности Земли происходит сложный процесс перемещения рассеянного энергетического потока, который имеет свои суточные периодические изменения примерно от 3 до 5 ч.

Особенно чувствительно реагирует человеческий организм на энергетические реакции атмосферы в часы вечерних сумерек и перед рассветом, когда в атмосфере проявляется вертикально-лучевая структура границы «дня-и-ночи» и фиксируется ореол-«радуга» над планетой (аура Земли).

Установлено также, что в течение суток наблюдается два пика атмосферного электричества — между 4 и 10 ч утра и 7 и 8 ч вечера (именно на это время приходится самое большое число смертей).

Общая кривая смертности от всех болезней взаимосвязана с кривой пятнообразования на Солнце. Причем пик смертности обычно падает на год, предшествующий апогею солнечной деятельности. В год ее максимума смертность начинает убывать, оставаясь все же выше средней. Подъемы смертности приходятся на второй год после максимума солнечной активности, на пятый и за один-два года до него.

Замечено, что через каждые 22 года происходит смена магнитных полюсов на Солнце. Такие колебания

действуют очень сильно на больных людей, вызывая спазмы и парализуя нервную систему. Для здорового человека они малозаметны.

Хотя Солнце и представляется нам бесконечно далеким от Земли, мы в буквальном смысле слова живем внутри этой раскаленной звезды.

В утренние часы свертываемость крови у нас повышается и перед самым восходом Солнца начинает быстро ускоряться реакция «Ф» (флоккуляция белков — альбуминов крови). В течение дня скорость реакции «Ф» растет, но после захода Солнца падает.

На протяжении суток у человека меняется и его внутренняя среда. Так с 3 до 15 ч организм находится в кислотной фазе, с 15 до 3 ч ночи — в щелочной.

Установлено, что солнечная активность может еще до рождения человека влиять на эмбрион, а при некоторых условиях предрасполагать новорожденных к шизофрении.

В жизни каждого человека в каждом годовом цикле при отсчете от даты рождения во второй и двенадцатый месяц понижается сопротивляемость организма к заболеваниям сердца — именно в эти неблагоприятные месяцы возрастает смертность от инфаркта миокарда.

Влияние космических явлений теперь уже не принято относить к мистике. Наука стала изучать эту область всерьез.

«Мы вправе рассматривать весь органический мир нашей планеты как творчество, как отражение космического процесса, происходящего за сотни миллионов километров от нас. В этом смысле жизнь должна считаться явлением космическим, работой космических сил» (А. Л. Чижевский).

**Глаза и зрение.** Глаза — душа человека, в них отражается все разнообразие его и душевного и физического состояния: радость, недовольство, депрессия, болезни внутренних органов, последствия различных злоупотреблений, неправильного образа жизни, дурного питания и физического перенапряжения.

Сами глаза живут как бы отдельной жизнью.

Замечено, что дети непрерывно двигают глазами, тогда как взрослые поворачивают голову, чтобы увидеть предмет, не находящийся прямо на линии зрения. Таким образом, у взрослых людей мышцы глаза лишаются

хороших укрепляющих движений, слабеют, и у них значительно ухудшается периферическое зрение.

Наибольшая усталость глаз наступает от длительно-го чтения и постоянного однофокусного состояния. Разрушайте в себе эту привычку, создавайте перемену в работе глаза, выходя на воздух, тренируйте мускулы глаз, пристально вглядываясь в горизонт изо дня в день, рассматривайте в голубом небе облака, давайте работу глазам на естественном свете, и пусть ваши глаза почаще останавливаются на зеленом и голубом в окружающем.

Зелень деревьев и холмов — самое лучшее тонизирующее средство для глаз.

Если капилляры глаз слабые (что проявляется их покраснением), будьте осторожны при упражнениях, увеличивающих приток крови к голове. Проверяйте глаза после выполнения каждой позы с переворачиванием тела. Если появятся признаки красноты глаз — перестаньте выполнять упражнения. В диету нужно включать побольше морковного сока, яблок, сельдерея, капусты (цветной и белокочанной обычной), петрушки, ре-диски.

Усталые глаза оживите промыванием, а затем прикройте глаза ладонями на несколько минут.

Для промывания лучше использовать специальный раствор (глазные капли) или воду из-под крана. Вода, налитая в чашку, загрязняется. Самое лучшее лекарство для усталых глаз — прекратить работу и лечь спать. Удивительно часто это простое средство освобождает от переутомления и головной боли.

Подвергайте ваши глаза воздействию солнечных лучей, конечно, прикрыв веками (очень вредно сидеть прямо на солнце). Сидите, повернув лицо к Солнцу, и медленно вращайте головой из стороны в сторону, ощущая тепло солнечных лучей на веках. Смотрение на солнце (Хатха-йога), или тратака, заслужило плохую репутацию из-за невежественного использования. Прямое попадание солнечных лучей в незащищенные глаза может привести к слепоте. Но небольшое кратковременное смотрение на Солнце во время восхода и захода, когда солнце только что поднялось из-за горизонта или когда оно вот-вот провалится за вечернюю тучу (кратковременная тратака), используется для очищения глаз и улучшения зрения.

Пристальное смотрение на Луну и звезды не представляет опасности. Оно должно практиковаться в ясные ночи. А чтобы избежать напряжения шеи, надо смотреть на небосвод под углом 45°.

Мы не будем здесь приводить уже хорошо известные упражнения для глаз. Хотим только добавить: они не излечивают прирожденные недостатки зрения, серьезные заболевания, но они путем циркуляции крови очищают и улучшают работу глаза.

Для глаз человека имеет важное значение цвет, так как он создает у человека определенное настроение. Например, люди, склонные к полноте, должны есть при голубом освещении, так как оно значительно снижает аппетит, зато красный цвет его возбуждает. Цвет может способствовать процессу лечения больных. Так, голубой цвет оказывает благотворное влияние на больных с температурой, фиолетовый успокаивает беременных женщин, желтый и красный цвета способствуют усилению кровообращения, а голубой и белый снижают кровяное давление. На состояние человека благотворно и оздоравливающе действуют красочные тона с преобладанием зеленого, светло-голубого и соломенного цветов.

Каждый цвет вызывает в мозгу человека особую реакцию. Голубой сообщает чувство покоя и удовлетворенности. Темно-голубой — чувство безопасности. Такую же реакцию вызывает и зеленовато-голубой цвет. Красный и желтый цвета ассоциируются с солнечным светом и огнем домашнего очага.

Сочетание зеленого с белым — впечатление чистоты, фиолетового и зеленого — состояние пышности и изысканности (что может быть применено в торжественных залах). Стены темно-синего цвета вызывают у нас обычно агрессивное настроение. Фиолетово-синие придают неуверенность и сумрачность. Оранжевый действует на нас возбуждающе. Желтый цвет светлый, как солнечный день, и поэтому рождает веселость, радость. Зеленый и голубой успокаивают и придают чувство покоя. В зеленом же цвете отражается и сама жизнь природы.

Исследования показали, что розовый цвет даже в малых дозах вызывал заметную слабость в мышцах у человека, а голубой за считанные секунды снимал у человека мышечную слабость.

Магическая сила цвета хорошо была известна Древ-

нему Востоку, и на этих принципах строилась система Янтра-йога (созерцание символов).

Цветовые воздействия на организмы хорошо известны психологам и психиатрам, которых особенно интересует колеротерапия. Врачи давно стали использовать цвет для лечения душевнобольных. Сильное возбуждение снималось у больного даже при приступах буйства, когда его помещали в комнату с синими стенами, синим освещением.

Офтальмологи разработали приемы цветового лечения некоторых глазных болезней. Физиологические опыты с людьми показали, что воздействие зеленого цвета снижает глазное давление, способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов.

Для укрепления силы взгляда ослабленных глаз полезно смотреть на дальние дали, «рисовать» на небосводе взглядом разные фигуры, а также фиксировать взгляд на дальних предметах, рассматривать цветные полосы дальних облаков при восходе и закате Солнца.

**Нормальный сон — восстановитель сил.** Что магнит отклоняет силу компаса, известно каждому. Но что магнитное поле Земли обладает способностью раздражать нашу нервную систему — этого вы можете и не знать. Нервные люди особенно плохо спят, когда лежат в положении, обратном магнитному полю Земли. И вот почему иногда причиной бессонницы может быть положение тела во сне. Надо спать головой к северу, ногами к югу, чтобы во время сна изголовье было обращено к магнитному полюсу Земли, а положение тела — вдоль магнитного потока.

Спать всегда следует при открытых окнах (зимой при открытой форточке).

Перед сном полезно совершить небольшую прогулку, которую можно завершить дыхательным упражнением: на четыре шага сделать глубокий вдох и на четыре — выдох. В конце прогулки плавно и умеренно удлинять выдох, замедляя шаг, чтобы вызвать у себя зевоту. Дыхание должно быть плавным и спокойным.

Чтобы во время сна кожа дышала свободно — спать надо раздетым (это лучше, чем пижама или ночная сорочка).

Считается, что для сна полезна поза на боку, так как такое положение способствует уравниванию нервных процессов.

Перед сном постарайтесь освободить свое тело от напряжения, расслабляя каждый мускул лица, плеч, рук, туловища и ног.

Приучите себя в постели не думать о том, чем вы занимались в течение дня.

Не читайте перед сном и не спите на высокой подушке.

Если ноги холодные и нарушена терморегуляция тела, полезно перед сном согреть тело или ноги в горячей воде (продолжительность такой ванны около 10 мин).

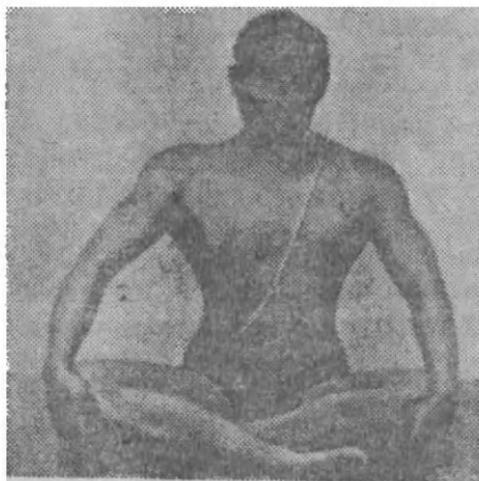
Спите в темной комнате. Восточная медицина взрослым категорически запрещает дневной сон.

При бессоннице прежде всего не старайтесь непременно заснуть — обыкновенно это вызывает обратный эффект. Подчас заснуть помогает выпитый на ночь стакан теплого молока.

Чрезмерная бессонница вредна, особенно для лиц худых и с горячей натурой.

Чрезмерный сон вреден для человека, особенно для тучного. Чрезмерный сон расслабляет мышцы, вызывает слабость организма и ожирение сердца...

**Мышечная релаксация — расслабление.** «Известно, что радостные вести и веселая обстановка вызывают у человека аппетит, а дурные вести, угнетенное настроение окружающих и т. д., наоборот, причиняют потерю аппетита. Ясное, веселое и счастливое настроение ума



создает нормальное функционирование физического тела; подавленное состояние ума, меланхолия, терзания, страх, ненависть, гнев оказывают свое воздействие на тело и вызывают в нем физическую дисгармонию и временные заболевания.

Слюна под влиянием гнева становится ядовитой; молоко матери превращается в яд для ребенка, если мать проявляет сильный гнев или страх. При угнетении или страхе желудочный сок у человека перестает свободно выделяться. Угнетенные мысли влияют на кровообращение, замедление которого, в свою очередь, отражается на каждой части тела, лишая ее надлежащего питания. Нестройные мысли разрушают аппетит, вследствие чего тело не получает должного питания, и кровь бледнеет в своем составе» (Хатха-йога).

На наше время выпало бремя напряжения и душевного покоя. Начисто забыта размеренная жизнь. Вот почему так распространены неврастения, бессонница, невроты сердца, запоры, несварения желудка, головные боли и т. д.

Душевный покой влечет за собой болезни тела, а если так, то лечить тело недостаточно. Надо лечить и дух.

«Йога знает ряд поз, которые оказывают успокаивающее воздействие на мозг. Такова, например, поза Лотоса «Падмасана». Йоги всегда ее принимают, когда хотят сконцентрировать свое внимание для размышления.

Наблюдая за различными животными и их образом жизни, йоги заметили, что тигры, пантеры, пумы, леопарды, барсы, львы, ибисы и другие хищники проявляют наибольшую способность к расслаблению. Гуру, хатха-йога (или учитель йоги), преподавая науку о покое мускулов тела, часто обращает внимание своих учеников на животных из кошачьей породы. Понаблюдайте за кошкой — маленьким тигром: как они вытягиваются, зевают, как отвисает все их тело во время отдыха. Попробуйте поднять кошку — она безжизненно повиснет с руки, как мокрое полотенце...»

«Если вы устали и хотите отдохнуть, попробуйте подражать кошке», — советуют йоги.

Никогда не недооценивайте значение расслабленности и успокоения, старайтесь освободить мышцы от напряжения — каждый должен уметь это делать.

В упражнениях йогов расслабление всегда играло важнейшую роль. Йоги говорят, что духовное просветление не может быть достигнуто человеком, чей разум не уравновешен, а мускулы напряжены и скованы. Для размышления необходим полный душевный покой, и для этого у йогов существуют определенные упражнения.

«Ложитесь на пол на спину, вытяните как можно дальше над головой руки и потянитесь как можно сильнее, выполнив таким образом позу трости («Ястика-сана»). Затем положить руки к бедрам ног вдоль туловища и совершить полное расслабление всех мышц тела выполняя позу трупа («Шавасана»).

С закрытыми глазами концентрируйте свое внимание сначала на кончиках пальцев ног и расслабляйте их, образно представляя, что ваши ступни окунаются в теплую приятную воду. Затем так же мысленно вообразите, что и все мускулы ног полностью расслабляются. После этого расслабляйте так же позвоночник, спину, плечи, руки и мышцы лица, освобождая от напряжения подбородок и шею.

Все тело как бы обмякнет и станет тяжелым как свинец и придавленным к полу. Оставайтесь на несколько минут в таком состоянии полного расслабления всех мышц тела. А затем несколько минут спустя пусть вам покажется, что вы теперь белое облачко и легко и свободно парите на большой высоте в голубом небе. Постарайтесь ни о чем не думать, но силой своих мыслей не отгоняйте — пусть бегут. Представьте себе, что вы в забытьи, или свои мысли направьте на что-нибудь далекое...

Прежде чем встать после такого покоя и расслабления всех мускулов тела, потянитесь и сладко зевните. Затем повернитесь на правый бок и изогните спину, то же совершите и на левом боку. Минуту спокойно лежите на спине и медленно сядьте на пол, протяжно зевая и потягиваясь. И только после этого можно медленно встать... Все исполняется плавно и спокойно».

У йогов известно «психическое дыхание своими костями», которое употребляется для глубокого расслабления тела и общего очищения и освежения нервной системы: совершив полное расслабление тела, выполняя позу трупа («Шавасана»), установить медленную ритмичность дыхания, и этот ритм должен быть на протяжении

всего упражнения постоянным, спокойным и естественным.

Затем, совершая ритмическое дыхание, мысленно представить, что во время спокойного сна струя воздуха как бы входит в вас через кости пальцев рук и проходит по костям ног и рук вверх вдоль позвоночника к верхушке черепа, а во время выдоха струя воздуха идет вниз в обратном направлении через кости к пальцам рук и ног... Плавно, ритмично несколько раз проводить через кости своего тела поток приятной тепловой волны от пальцев ног и рук вверх к голове и вниз от головы к ногам (во время вдоха струя направляется вверх, а во время выдоха — вниз), очищая нервы. Завершается такое упражнение йоговским «очищающим дыханием», когда выдыхание воздуха из легких производится через плотно сжатые губы прерывисто и малыми дозами.

Указанные упражнения на расслабление мускулов тела не только помогают человеку овладеть своими мыслями и чувствами, но и хорошо развивают окостеневшие суставы.

Медики давно подметили, что умение расслабляться благотворно влияет на людей, страдающих неврозами, гипертонической болезнью. В то же время известно, что



излишняя напряженность, к примеру, мышц головы и шеи может явиться причиной головной боли

На первый взгляд произвольное расслабление — дело не хитрое. Раз мы сидим или лежим неподвижно, значит, выходит тело расслаблено. На самом же деле даже во время сна мышцы находятся в состоянии так называемого тонического напряжения, в них поочередно, правда, весьма слабо, напрягается часть мышечных волокон. Благодаря «посменной работе» мышцы находятся в постоянной готовности к действию.

У бодрствующего человека тоническое напряжение мышц несет еще одну важную функцию: оно поддерживает тело в той или иной позе, например, позволяет сохранять вертикальное положение.

Величина тонуса рефлекторно зависит от степени натяжения мышц. Все мышцы прикреплены к костям в несколько натянутом, напряженном состоянии. Это и препятствует их полному расслаблению. Вот почему, расслабляя те или иные мышцы, нужно принять такое положение, при котором эти мышцы могли бы укоротиться.

Надо заметить, что одновременно расслабить все мышцы просто невозможно, так как, например, расслабляя бицепс (передняя группа мышц руки), мы должны растягивать трицепс (задняя группа) и наоборот. У всех скелетных мышц имеются их антагонисты. Поэтому для расслабления мускулатуры следует принимать такое положение тела, при котором мышцы туловища и конечностей находились бы в одинаковой степени натяжения. Примерно это происходит в воде во время купания, но только тогда, когда вода не вызывает ощущения озноба. Тепловые водные процедуры (парная баня, теплая ванна или душ) помогают расслаблению мускулатуры и успокаивающе действуют на нервную систему. Этому же способствует массаж и легкое поглаживание мышц тела.

Но более или менее полное расслабление мышц происходит в одной из следующих двух рекомендуемых поз: лежа на полу на спине в йоговской позе трупа («Шавасана») или полулежа в кресле с подлокотниками и высоким изголовьем (удобно и свободно облокотившись, положив руки на подлокотники, держа ноги согнутыми и слегка разведенными).

Однако правильное положение тела в позе для пол-

ного расслабления мышц — еще не гарантия глубокого расслабления: это лишь создает благоприятные условия для него.

Здесь важную роль играет сама методика расслабления, а для усвоения и достижения ее необходимы волевые усилия и определенная концентрация на внимание.

Выработать необходимый навык волевыми усилиями снимать излишнее напряжение мышц помогут упражнения. Начинать эти упражнения следует с освоения так называемой релаксации мышц лица в удобной и приятной позе отдыха. В этом случае сидя или лежа следует прежде всего наладить умеренное и непринужденное брюшное дыхание: Далее нужно добиться волевым усилием полного расслабления мышц лица следующим образом

а) расслабить мышцы лба (безмятежное чело);

б) мягко опустить верхние веки;

в) расслабить мышцы щек;

г) расслабить мышцы языка, приведя его в положение, какое бывает при произнесении звука «т» или «д»,

д) расслабить жевательную мускулатуру, для чего дать нижней челюсти слегка отвиснуть так, чтобы ощутить ее вес, и чуть выдвинуть вперед (звук «ы»)

Добившись полного расслабления мышц лица, снять волевыми усилиями напряжения мышц затылка и шеи, мышц спины и груди, ног и рук.

**Купание и омовение.** «В человеке кожа постоянно выводит из тела ненужные продукты (если они накапливаются в коже, то это ведет за собой физические недомогания и болезни). Тело может казаться чистым невооруженному взгляду, а на самом деле — один взгляд через хорошее увеличительное стекло на покрывающие поверхность тела груды мусора шокировал бы многих из вас», — говорится в Хатхе-йоге.

Можно сказать, что частая ванна является показателем культуры нации. Японцы заставили весь мир признать важность купаний, их регулярность. Японец скорее останется без обеда, чем без своей ванны. В японском городе можно смело находиться в густой толпе даже в самый жаркий день и не услышать и следа дурного запаха. У многих народов купания были и есть вопрос религиозной практики. Йоги хотя и не считают купания принадлежностью религиозного культа, но применяют их так же весьма усердно.

Очень немногие из нас хорошо понимают, почему человеку нужно часто мыться, полагая, что удаляет с кожи пыль и заметную для глаза грязь. Но есть более важный отрицательный фактор, чем грязь. Если поры засоряются, то тело не может освободиться от продуктов происходящего в нем разложения. Человек переутомляется, ибо заставляет излишне работать свои легкие и почки, нагружая их функцией кожи.

Йоги предпочитают купаться в прохладной (но не холодной) воде. Они старательно обмывают все тело руками или полотенцем, а затем растирают его руками, делая во время обмывания и растирания кожи «глубокое дыхание». Ванну йоги принимают прямо с постели и сопровождают ее спокойными упражнениями. В очень холодную погоду они не погружаются в воду, обмывают тело и растирают его. После прохладной воды наступает чудесная реакция, телу становится приятно, едва человек успеет одеться после купания. Ощущение приятной теплоты еще более усиливается легкой гимнастикой, которую йоги всегда делают после купания. Гимнастика не должна быть трудной и прекращается сейчас же, как только тело начинает гореть.

**Орошение организма.** Йоги придают настолько важное значение питьевой воде, что считают ее главным условием сохранения здоровья. Вода — одно из главных средств для поддержания тела в нормальном здоровом состоянии

Люди, живущие в больших городах, лишены чистой и естественной воды и мало-помалу отучаются пить ее.

Стоит только обратиться к природе и можно убедиться, что вода играет огромную роль в жизни всех ее форм. Когда в теле человека не будет достаточно жидкости, чтобы удалять испорченные продукты и шлаки, возникают болезни. В нормальных условиях человек должен выпивать равномерно, небольшими порциями в сутки 2,5 л зимой и 4 л летом.

Сколько воды максимально может выпивать человек в течение суток? В пустыне до 7,5 л, и это вполне будет соответствовать потребностям организма.

Нормальный человек выделяет за сутки около литра воды в виде пота и испарины. Если человек хорошо потеет, то это верный признак здоровья. Ведь с потом выделяются различные шлаки — токсины, всевозможные износившиеся и отработанные продукты метаболиз-

ма. Тело очищается через поры так же интенсивно, как и через другие выделительные системы. Испарина и пот необходимы также для того, чтобы освободить тело от излишней теплоты и поддерживать в организме нормальную температуру.

У взрослого человека в течение суток выделение мочи достигает 2 литров. Все это количество должно быть пополнено для того, чтобы «живая машина» работала нормально

Вода играет исключительно важную роль во всех жизненных процессах не только как составная часть клеток и тканей тела, но и как среда, в которой протекают различные физиологические превращения, связанные с жизнедеятельностью организма. Люди, поглощающие недостаточно жидкости, почти всегда страдают расстройством пищеварения и страдают от малокровия. Их прямая кишка отличается загрязнением, а организм принужден постоянно поглощать испорченные продукты.

Вода со своими свойствами давно является тайной. Пресная вода — жизнь, и, как воздух, нам просто необходима.

Морская вода по своему составу полностью совпадает с составом крови. Стало еще известно, что в камнях, например в граните, есть так называемая каменная вода, полностью соответствующая составу нашей лимфы... Наш организм почти на 75% состоит из воды. Причем большая ее часть (до 50%) находится внутри клеток, а остальная приходится на внеклеточный обмен.

Интересно, что и на планете воды 75%, а остальное — суша... Вода — это загадка. Например, вода фиксирует биополе и обладает «памятью» — хранит в себе воздействие биополя. Японские ученые заметили, что свойства воды могут влиять на формирование плода новорожденного. Ученые предполагают, что избыток щелочи в питьевой воде приводит к рождению преимущественно мальчиков, кислотное преобладание — девочек.

Йоги воду пьют часто, но небольшими дозами в течение всего дня. Сосуд с водой они ставят около себя и время от времени делают глоток или два. Перед сном йоги выпивают чашку воды, она воспринимается организмом и очищает органы во время ночи (все вредные вещества будут удалены утром вместе с мочой).

Не забывайте о воде, если вы утомлены. Глотая воду, старайтесь некоторое время подержать ее во рту, такой способ питья (воды, соков, молока) особенно полезен. Воду желательнее несколько раз переливать из стакана в стакан, особенно кипяченую, чтобы она, проходя через воздух, насыщалась праной.

Некоторым больным рекомендуется лечебный чай с лекарственными травами. Например, чай с солодкой улучшает зрение, сохраняет бодрость. Чай с изюмом вылечивает воспаление кишечника (запоры, жажду, налет на языке). Чай с лимоном полезен, но по традициям восточной медицины лимон содержит «сильнохолодные» элементы, систематическое употребление лимона может вызвать так называемое охлаждение крови.

Принятый чай с сахаром хотя и приятен, но пользы от него мало. Какао, кофе, густой байховый чай — все это напитки натуральные и тонизирующие, но они разрушающе действуют на сердце.

Чай с молоком и солью дезинфицирует желудочно-кишечный тракт, разгоняет газы. Вместо молока чай можно заправить мукой, поджаренной на топленом масле, — он будет мягким и очень питательным.

На Востоке используют чай для питания. Зеленый чай крепко заваривают, подливают молоко, после кипения добавляют топленое масло (чайную ложку на литр), соль по вкусу, после этого все взбивают деревянной мешалкой и снова доводят до кипения. Если такой чай пить 3—4 раза в день, то другой пищи не требуется. На одном таком чае можно жить даже месяц. Он называется взбитым.

**Гигиена питания.** «Мы суть то, что мы едим», — гласит древнее изречение.

Вслед за правильным дыханием основное значение для хорошего и бодрого тонуса имеет правильное питание. Универсальной диеты не существует — каждый должен сам опытным путем установить влияние отдельных видов пищи на свою конституцию тела.

Существует комплекс правил гигиены питания, которому должны следовать все, кто хочет держать себя в норме.

Не переедайте. Помните, что тело усваивает лишь то, что в состоянии переварить. Остальное перегружает организм.

Избегайте жареного, так как при жарке образуется

акриолин, который раздражает желудок. Жареное блюдо труднее переваривается.

Не выливайте воду, в которой варились овощи, в ней содержатся все минеральные соли, необходимые организму. Мойте хорошо овощи, а воду, в которой они варились, используйте в пищу.

Пейте соки овощей, фруктов, трав.

Издавна на Востоке растения употребляли по их вкусовым качествам. Горькие — для повышения общего тонуса при застое желчи, при лихорадке. Сладкие — для укрепления тела и восстановления сил. Соленые — для укрепления желудка, кровеносных сосудов, повышения аппетита. Терпкие — для содействия перевариванию пищи и удалению холода в желудке, повышению желудочного жара. Кислые — для укрепления костей и мышц.

Вареная пища, содержащая серу, — горох, капуста, цветная капуста, репа, яйца — в сочетании с крахмалом производит много газа. Лучше эти серные продукты есть сырыми и избегать смешивать их с крахмалом.

Следует остерегаться употреблять жирную пищу и масло после 15 ч, так как в это время происходит смена внутренней среды: кислотная фаза переходит в щелочную и печень перестраивается во второй половине суток на усвоение углеводов.

Планируйте свой рацион так, чтобы в него входили продукты, содержащие «пищевые волокна» (иначе их называют клетчаткой): они обладают способностью удерживать влагу. Это их свойство приводит к увеличению пищевого комка, ускоряя его движения по кишечнику. Недостаток волокнистых веществ вызывает вялость кишечника, а среди ее возможных последствий — атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь. Другой важной особенностью этих веществ является их способность связывать и вбирать в себя различные вредные вещества. Например, съедая в день два-три яблока, человек может снизить содержание холестерина в крови на 10% и более, а это эффект, которого трудно добиться лекарственными средствами. Старайтесь, чтобы каждый день на вашем столе были хлеб из муки, полученной после цельного зерна — вместе с оболочкой (ржаной хлеб содержит волокон в пять раз больше, чем белый), а также фрукты и овощные блюда (морковь, баклажаны, капуста, кукуруза, зеле-

ный горошек, груши, яблоки и апельсины). В странах Востока не стремятся очищать от примесей и рафинировать пищевую продукцию. В промышленности развитых странах в рационе человека в среднем содержится всего около 20—25 г пищевых волокон, тогда как население Индии потребляет таких веществ за сутки от 100 до 150 г.

На Востоке особо подчеркивается благотворное влияние медленной еды.

Нельзя пить залпом и быстро есть. Даже жидкости надо пить медленно. Молоко (и соки) — не питье, а еда, и если вы быстро выпиваете, то это вызывает просто несварение.

Многие люди считают, что йог обязательно худ и голоден, кожа да кости. Это совсем не так. Йоги очень заботятся о своем теле. Они, конечно, не дотрагиваются до мяса и не едят грубой пищи. Их организм должен быть чист, так как йоговские упражнения делают организм слишком чувствительным к грубой пище.

Тот, кто занимается «йогой» лишь для поправки здоровья, не должен соблюдать специальную диету.

Многими исследованиями доказано, что белок мясных продуктов способствует развитию некоторых заболеваний. Подагра, атеросклероз, артриты в значительной степени являются последствием употребления мяса. При питании мясом в организме образуется избыток мочекислых солей, понижается щелочность крови, необходимая для правильного процесса обмена.

Для нормальной работы организма ему нужны минеральные соли.

Очень важный для человека элемент — магний — содержится в хлебе и крупах. Много его в миндале, кураге. Магний уменьшает спазм гладкой мускулатуры, предотвращает сохранение сосудов.

Калий, способствующий выведению из организма воды и соли и усиливающий сердечные сокращения, мы получаем из картофеля.

Для нормальной работы организма из минеральных элементов очень важны еще и цинк (мед, пшеница, просо, пшено, орехи), фосфор (рыбий жир, пшеница, горох, соя, грибы, фасоль), сера (чеснок, лук, инжир, морковь, картофель, цветная капуста), железо (фасоль, горох, петрушка, дыня, яблоки, сливы, тыква).

Действие витаминов на организм очень разносторон-

не. Особенное значение имеют витамины как катализаторы окислительно-восстановительных процессов при различных заболеваниях.

Интересно заметить, что, исходя из учения тибетской медицины, исключительно важно рассматривать продукты питания по содержанию в них так называемых горячих и холодных элементов. Тибетские целители рассматривают любое нарушение соотношения горячих и холодных элементов как признак ослабления здоровья и как благодатное условие для возникновения различных недугов.

В настоящее время в результате вредной деятельности человека жилье, одежда, пища и лекарства стали содержать холодные элементы, которые постепенно действуют охлаждающе на организм, и кровь человека со временем теряет свои горячие элементы, данные природой.

Определенные продукты (рыба, свинина, мясо водоплавающей птицы, фруктовые и минеральные воды), также и одежда из древесного волокна, капрон, искусственный шелк и другие синтетические ткани — все они содержат активные холодные элементы, истощающие человека, навлекающие на него болезни.

Для того чтобы сохранить равновесие элементов в организме, надо знать классификацию основных продуктов нашего рациона.

«Холодные» элементы содержат гуси, все виды рыб, козье молоко, свинина и козлятина, пшено, рожь яровая, капуста, свекла, дыня, лавровый лист, хрен, рис. «Сильнохолодные» элементы: черная смородина, слива, калина, брусника, изюм, мандарины, лимоны, рябина, клюква, ранет.

«Средние» и «легкохолодные»: индюк, курица, тетерев, рябчик, фазан, говядина, гречиха, горох, фасоль, картофель, морковь, помидоры, огурцы, арбуз, тыква, редиска.

«Теплые» элементы: мясо воробьев, кедровика, дикого голубя, белой куропатки, баранина, конина, заячье, беличье мясо, пища минерального происхождения (поваренная соль, пшеница, овес, черный ячмень, красный и черный перец, мак, горчица, кориандр, имбирь, укроп, чеснок, лук репчатый и зеленый, редька, корица, анис, грецкий, кедровый, фундуковый орехи). (Если зеленый чай заправить толченым кедровым орехом, то можно

лечить почки. Фундуковый орех может снять легкую температуру.) Земляника, клубника, малина содержат кратковременно «теплые» элементы (эти ягоды рекомендуется пить с чаем, они временно согревают организм).

Коровье молоко содержит «средние» элементы, однако содержание «теплых» и «холодных» может колебаться в зависимости от состава крови.

Вода содержит «холодные» элементы; воды с «теплыми» не бывает в природе.

Подобное перечисление свойств продуктов является не случайным. Не следует, конечно, человеку обращаться в маньяка и взвешивать каждый кусок. Нужно просто как можно ближе придерживаться природы, не бояться доверяться инстинкту: он естественный руководитель человека.

В заключение можно добавить, что любой вид кратковременного воздержания от пищи приносит человеку пользу, так как в этот период в организме происходит очищение от токсических загрязнений, и предоставляет отдых центральной нервной системе и пищеварительным органам.

**Пост (или когда голод целебен).** Упоминание о голодных диетах можно встретить в старинных фолиантах древних мыслителей.

...Человек носит врача в себе, считал величайший врач древности Гиппократ. Надо только помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно — кормят также и его болезнь.

Поститься необходимо. У древних греков был специальный храм, в котором молящиеся постились, и государственные мужи часто искали там убежища, чтобы с ясной головой принять важные решения.

В случае болей, сильных нервных потрясений в результате гнева, ненависти, ревности необходимо воздержаться от пищи, которая плохо усваивается из-за неправильно работающих желез внутренней секреции. Поборники лечебного голодания среди врачей говорят, что больные, постящиеся во время болезни, выздоравливают гораздо быстрее, чем те, кто не соблюдает поста.

Итак, голод, страшный, неумолимый враг человека,

в ряде случаев может стать другом, целителем тяжелых болезней.

Соблюдая пост, следует помнить:

1) прежде всего голодание должно протекать в благоприятной, дружеской обстановке. Все окружающие должны вам помогать, а не ахать над вашим бледным видом и потерей веса. Иначе страх уничтожит все результаты поста;

2) несколько предварительных дней легкой пищи;

3) ежедневная умеренная йоговская гимнастика тела, йоговское полное дыхание, массажирование тела. Необходимо дышать свежим воздухом и находиться в мягкой температуре;

4) первые три дня поста труднее всего;

5) утром ежедневно должен действовать желудок после очистительной клизмы;

6) не надо глотать слюну, горькую от токсинов. Не очищать язык. Не чистить зубы. Но надо несколько раз в день полоскать рот водой с белым вином и не глотать во время подобной процедуры. Обыкновенно на третий день голодания организм начинает поедать свои клетки (в первую очередь больные — происходит исцеление от болезней). Если во время голодания появится слабость, то как можно скорее нужно сделать внеочередную клизму;

7) в течение дня нужно выпивать от 5 до 8 стаканов воды маленькими глотками (если токсинов в организме слишком много, то добавить сок 1—3 лимонов). Ежедневно пейте воду из расчета 1 стакан воды на 10 кг веса тела;

8) во время поста может проявиться легкое сердцебиение или будут остывать руки и ноги — это не должно вызывать тревоги;

9) пост ради лечебных целей не должен прерываться, пока не очистится язык от белого налета и не станет красно-розовым, а слюна не станет сладкой;

10) ежедневной утренней процедурой является очистительная клизма, ванна (или душ) и массаж. Массаж проводится особый — «давящий», вызывающий гиперемия кожи, особенно в области позвоночника, его грудного и шейного отделов.

Нечто близкое этому массажу происходит в банях, где банщик буквально «танцует» на своем клиенте;

11) во время поста яды выбрасываются и через по-

ры кожи, иногда с неприятным запахом, если токсинов слишком много в организме;

12) возвращение к питанию должно быть постепенным во избежание колик или более серьезных явлений. Перед тем как окончить пост, рекомендуется пожевать черный хлеб, но не глотать его. Затем выпить немного воды, а еще через некоторое время — сок небольшого апельсина, разбавленный на 50% дистиллированной водой (пить мелкими глотками). Через час повторить прием уже целого стакана разбавленного апельсинового сока.

Длительность воздержания дозируется индивидуально. Обычный курс — 25—30 дней и лишь в редких случаях — 35—40, при этом не следует переходить безопасную потерю веса — 25%. В общей сложности за период голодания 25—30 дней потеря веса обычно составляет около 18%. Кстати сказать, пределом обратимой потери веса при голодании является 45% от исходного веса голодающего. Но интересна существенная деталь. Жизненно важные органы — сердце, мозг, центральная нервная система, некоторые эндокринные железы при предельном голодании теряют всего лишь 3—4% веса.

Лишившись обычного питания, организм начинает энергичные поиски внутренних резервов. В ход идет буквально все — жировая ткань, всевозможные наслоения и наросты на стенках сосудов. Кроме того, организм интенсивно освобождается от шлаков.

Правильно проведенное голодание приводит к тому, что человек чувствует себя поздоровевшим, подтянутым и помолодевшим.

Какая вода полезнее при голодании?

Водопроводная вода не содержит в себе болезнетворных микробов, но в ней растворен хлор и не связанные с органическими кислотами минеральные элементы. И то и другое плохо усваивается организмом. От газообразного хлора легко избавиться кипячением, от солей неорганических кислот — дистилляцией. Наиболее ценна для организма талая вода, которая особенно полезна в преклонном возрасте.

Интересно, что вода в нашем организме сохраняет льдоподобную структуру в виде правильных 12-гранников, обычная вода, поступая в наш организм, должна как бы «замораживаться». Считается, что недостаток льдоподобной воды в организме является одной из при-

чин атеросклероза. Поэтому талая вода в какой-то степени способствует омоложению организма, который по мере нашей жизни как бы «усыхает». Биологическую активность талой воды можно увеличить, удалив из нее все газы кипячением, а затем быстро охладив.

Надо заметить, что йоги свое местопребывание выбирают высоко в горах Тибета, где текут реки с тающих ледников.

Минеральные воды имеют лишь лечебное значение и принимать их надо при различных воспалительных заболеваниях.

Восстановительный после голодания период длится столько же дней, сколько и пост.

В первый день соки, в последующие постепенно в меню начинают вводиться молочно-растительные продукты: протертые сырые фрукты и овощи, потом кефир, молочные каши.

С 5—7-го дня — полужидкие гречневая, овсяная каша, со следующей пятидневки — винегреты, салаты с растительным маслом, немного сметаны.

Поваренная соль полностью исключается всю первую половину восстановительного периода, так как употребление ее в это время может вызвать нарушение обмена и отечность. Совершенно недопустимо употребление мяса, мясных продуктов, грибов, яиц, и конечно, абсолютно запрещены алкоголь и курение.

Несмотря на простоту и высокую эффективность лечебного голодания, пост подвластен лишь тем, кто свое желание избавиться от лишнего веса, недуга подтвердит серьезным волевым настроем. Если вы решились прибегнуть к помощи голодания, сжимайте крепче свою волю в кулак. Ваш доктор — ваша воля.

Биохимические исследования обнаружили связь между скоростью адаптации к голоданию (скоростью перестройки обменных систем на внутреннее питание) и эффективностью терапии. Там, где эта перестройка проходит быстро (3—5-й день голодания), замечается обычно хороший терапевтический эффект. Там, где это происходит позднее (12—15-й день), терапевтический эффект голодания проявится очень слабо.

У полных людей на 3—5 день поста иногда возникает тошнота, головная боль, боль в области сердца, чувство большой слабости, особенно по утрам.

При длительном голодании (30—40 дней) в редких случаях могут встретиться некоторые осложнения: тонические судороги икроножных мышц и жевательной мускулатуры, сводит пальцы рук. Эти судороги вызваны обезвоженностью организма и дефицитом хлористого натрия.

При быстрой перемене положения из горизонтального в вертикальное может возникнуть «ортостатический коллапс» (обморочное состояние), поэтому во время поста необходимо медленно вставать с постели, из ванны.

Как правило, во время голодания инфекционные и простудные заболевания довольно редки. Исключение — катаральная ангина, если пациент часто страдал ею и раньше. Объясняется это, по-видимому, отсутствием очистки миндалин пищей. Вот почему особое значение приобретает гигиена носоглотки.

Преждевременное прерывание голодания вследствие возникновения соматических осложнений явление довольно редкое. Такими осложнениями может быть нарастающая аритмия сердца с соответствующими изменениями электрокардиограммы или появление желтухи, сопровождающейся стойкими рвотами.

Чаще наблюдаются осложнения в восстановительный период. Они возникают прежде всего из-за нарушения диеты, переедания, начала употребления белковой пищи. В этот период необходима большая осторожность, постепенный и медленный переход к белковой пище.

Все эти осложнения, однако, возникают не часто. Обычно голодание и восстановление проходят довольно легко.

Как показали многие исследования, пост особенно идет на пользу пищеварительным органам, которые получают возможность восстановиться.

Голодание оказывает глубокое влияние и на кровообращение. При пустом желудке и кишечнике в брюшной полости не создается никаких препятствий для циркуляции крови, и ее состав улучшается. Состав периферической крови при голодании существенно не меняется, сохраняется нормальное количество эритроцитов и гемоглобина, лейкоцитов и тромбоцитов.

Важно, что щелочной резерв крови не нарушается. На первых порах он несколько снижается, но к концу лечения вновь полностью восстанавливается.

При голодании полностью происходит компенсация

белкового обмена за счет резервов и значительной экономии трат.

Если во время голодания человек будет употреблять какое-либо одностороннее питание (хотя бы в минимальных дозах), то у него развиваются явления дистрофии. Это объясняется тем, что периодическое введение в желудок даже небольшого количества пищи вызывает его перистальтику, не наступает угнетение деятельности пищеварительных желез, сохраняется чувство голода. Организм не переключается на эндогенное питание.

Существует еще одна «тайна» голодания: во время использования белковых резервов утилизируется прежде всего ослабленная, болезненно измененная ткань, а также имеющиеся в организме опухоли, отеки, спайки и проч. Этот процесс в медицине называется аутолиз (самопереваривание).

Лечение голоданием называют внутренней операцией без ножа, причем природа оперирует гораздо тоньше любого хирурга, она щадит здоровое и устраняет все больное в процессе аутолиза, который совершается при высочайшем внутреннем контроле.

В условиях полного прекращения поступления пищи происходит своего рода встряска организма, которая будит его скрытые силы, мобилизуя их на борьбу за условия наилучшего существования. Защитные силы организма нарастают, как правило, с момента ацидотического криза. Это проявляется в тенденции к быстрому заживлению ран, повышению бактерицидности организма, благотворном влиянии на септические заболевания.

В период восстановления голодающий как бы возвращается из своего возраста к начальному периоду «постэмбриональной жизни», он как бы возрождается. Выражаясь биологически, хотя организм не получает нового «актива», он становится сильнее, избавившись от «пассива».

Резкое падение веса в дни голодания объясняется напряженным распадом протоплазмы и активным выведением воды. При нормальном питании вес восстанавливается и клетки получают новую протоплазму. В этом и заключается омоложение.

Особенно заметен эффект омоложения кожи, улучшается структура ткани, кожа приобретает лучшую окраску. Резкие линии и морщины становятся менее за-

метными, пятна и прыщи исчезают. Глаза проясняются и становятся выразительнее.

Длительное голодание до 20—40 дней проводится один раз в год. Лучшее время — осень, когда много овощей и фруктов.

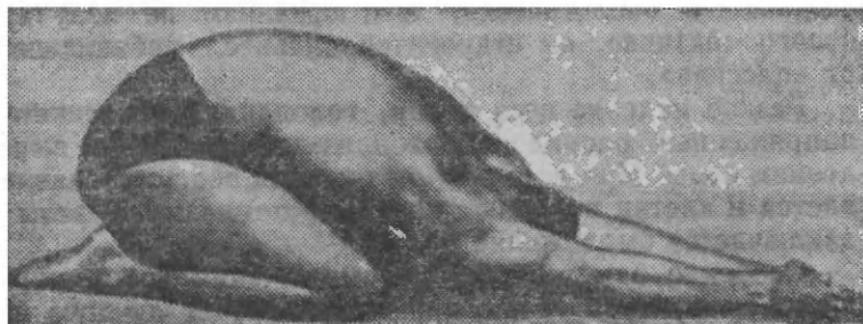
А для сохранения положительного терапевтического эффекта (кроме длительного поста) следует регулярно проводить еще и короткие курсы — примерно 3 дня в каждом месяце.

Йоги легко обходятся без пищи в течение очень длительного срока, намного превышающего 40 дней.

Есть описание опыта, который был проведен в имении Синг Ранджи в Индии.

...Один факир (мусульманский аскет) был захоронен в гробницу и провел там 40 дней. До захоронения факир прошел определенную тренировку в течение 20 дней, причем все время за ним следили. Пил он только молоко... В установленный день факир, в присутствии многочисленных свидетелей, сначала проделал ряд глубоких вдохов, затем лег на землю и остался без движения. Его положили в гроб из твердого материала и похоронили в специально возведенном мавзолее. Тяжелая дверь гробницы была заперта надежными людьми, и затем состояние гроба находилось под тщательным наблюдением.

По прошествии 40 дней гроб был выкопан и крышка снята. Факир не очень изменился по внешнему виду, но выглядел бледным. Тотчас его начал обслуживать человек, которого он заранее предназначил для этой цели. Этот помощник прежде всего положил факиру на голову две половинки свежее испеченного хлеба, по-видимому, для того, чтобы повысить температуру мозга и оживить



циркуляцию крови. Последовавший затем массаж конечностей имел в виду стимулирование периферической циркуляции крови.

Вскоре факир встал...

\* \* \*

Учение йогов говорит, что человек должен всегда жить, повинаясь велению природы. Природа требует от человека, чтобы он, познав ее законы, приноровился к ним с уважением... Природа познаваема, и человек может проникнуть в суть любого явления.

«Тайн в природе нет — есть та или иная степень знания», — говорит Йога.

---

### Научно-популярное издание

Дьяченко Вячеслав Владимирович  
Стацевич Михаил Михайлович  
Славуцкий Петр Давыдович

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА  
(Йоги — кто они?)

Выпуск 1

Главный отраслевой редактор А. Нелюбов  
Редактор А. Поликарпов  
Мл редактор Л. Шербакова  
Худож редактор М. Бабичева  
Техн редактор И. Белкина  
Корректор И. Богданова

ИБ № 11608

Сдано в набор 24.01.91 Подписано к печати 11.04.91 Формат бумаги 84×108/1, Бумага тип № 2 Гарнитура литературная Печать высокая  
Усл печ т 3,36 Усл кр отт 3,68 Уч.изд л 3,38 Тираж 130 464 экз За  
каз 111 Цена 25 коп Издательство «Знание» 101835, ГСП, Москва Центр  
проезд Серова, д 4 Индекс заказа 916204  
Типография Всесоюзного общества «Знание» Москва, Центр, Новая пл, д 3/4

## *ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!*

С 1992 года издательство «Знание» выпускает новую подписную популярную серию «Странствия и приключения». Она будет рассказывать об интереснейших экспедициях прошлого и настоящего, о путешествиях в лесах, горах, льдах, по морям и океанам, о приключениях в них и тайнах, их сопровождающих.

В брошюрах серии мы будем в том числе рассказывать о путешествиях и экспедициях, предпринимаемых для изучения резервов и возможностей человеческого организма в физиологическом и психологическом плане в экстремальных ситуациях во льдах, водах, горах, лесах, об экспедициях экологических, направленных на сохранение здоровья живущих и будущих поколений

В рубриках брошюр серии астрологические прогнозы здоровья личности и судьбы человечества связь магических свойств драгоценных камней с настроениями и переживаниями людей, о тайнах психики и физиологии человека, о странствиях во сне и во времени в реальном и фантастическом мире.

Итак, в дорогу уважаемые подписчики!

Издание ежемесячное, иллюстрированное его под  
писной индекс 70076. Брошюры этой серии в розничную  
продажу не поступают Подписка осуществляется в лю-  
бом отделении связи

Дорогой читатель!

Брошюры этой серии в розничную продажу не поступают, поэтому своевременно оформляйте подписку.

Подписка на брошюры издательства «Знание» ежеквартальная, принимается в любом отделении «Союзпечати».

Напоминаем Вам, что сведения о подписке Вы можете найти в каталоге «Всесоюзные газеты и журналы» в разделе «Подписные серии издательства «Знание».

# ЗНАНИЕ

Цена подписки  
на год  
3 руб.



Издательство  
«Знание»

Наш адрес:  
101835,  
Москва, Центр,  
проезд Серова, 4